

อักษร สื่อสาร

ฉีก สื่อสาร

ชัชชาติ ธิกุล

พิมพ์แจกเป็นธรรมเนียมการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



อักษรย่อสาร

ชยสาโร ภิกขุ

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๙๓๐-๐๓-๙

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprateep.org

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๗ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก นිරนาม

ผู้เรียบเรียง ศรีวรา อีสสระ

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

ภาพประกอบ พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง และ นักเรียน โรงเรียนทอสี

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

ในช่วงเช้าพรรษาของปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ที่วัดป่านานาชาติ พระอาจารย์เคยแสดงธรรมชุดหนึ่ง โดยเอาอักษรภาษาไทยเป็นหลัก คือในวันพระแรก กัณฑ์แรก ให้ข้อคิด การอุปมาอุปมัย และเล่าเรื่องเล่า เกี่ยวกับไก่ วันพระต่อมาก็เรื่องของไข่ ได้หลายอักษรแต่ยังไม่ครบทุกตัวอักษร

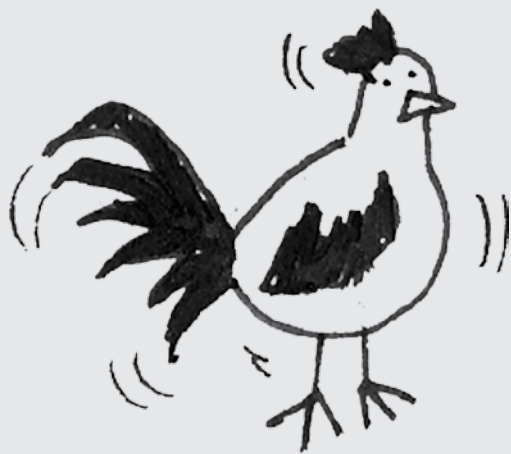
ในปลายปี ๒๕๕๗ คณะศิษย์ได้ขออนุญาตรวบรวมธรรมะจากตัวอักษรเท่าที่มีอยู่ เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ซึ่งพระอาจารย์เมตตาอนุญาตและตั้งชื่อหนังสือว่า อักษร ส่อสาร พระอาจารย์อนุโมทนาในกุศลเจตนาของผู้จัดพิมพ์ และขอให้พลังบุญนี้ จงดลบันดาลให้ญาติโยมทุกคน เจริญงอกงามในสิ่งดีงามทั้งหลาย ตั้งแต่ระดับ ก. ไก่ ตลอดถึง ฮ. นกฮูก

และขอให้ผู้อ่านทั้งหลาย ได้ความรู้จากหนังสือนี้เพื่อประยุกต์
ในการใช้ภาษาของตนเพื่อเข้าถึงสิ่งเลิศประเสริฐที่อยู่เหนือ
ภาษา

ในนามของคณะศิษย์ จึงใคร่ขอกราบนมัสการ
ขอบพระคุณ พระอาจารย์เป็นอย่างสูง

คณะศิษยานุศิษย์

วันวาคม ๒๕๕๗



“ก.เอม ก.ไก่”

ธรรมะจากตัวอักษรไทย

พรรษานี้เอาตมาตั้งใจจะเทศน์เรื่องธรรมะจากตัวอักษรไทย จะพยายามให้ได้ทุกตัวอักษรเท่าที่จะเป็นไปได้ ดังนี้



ก. ไก่ มีเรื่องเกี่ยวกับไก่มากมายที่เดียวในพระสูตร และในคำสอนของครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะในสายวัดป่า ท่านมักจะใช้สิ่งแวดล้อม ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตมาเป็นคติธรรม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของตัวเอง โดยอาศัยธรรมชาตินอกตัวเป็นตัวอย่าง หลวงพ่อชา ท่านเมตตาไก่ป่า ไก่ป่าจึงมีบทบาทสำคัญ ท่านมักจะชมให้พระเถรฟังว่า ไก่ป่าต่างจากไก่บ้านตรงที่มีความสำรวม

ระมัดระวังตัวมาก ไม่ใช่เราพอมีใครเอาเหยื่อมาแล้วจะวิ่งเข้าไปกิน ซึ่งก็จะต้องตายแน่ๆ หลวงพ่อจึงให้เราเอาไก่ป่าเป็นตัวอย่าง ท่านต้องการให้พระระวางตัว ไม่ประมาท ให้มีความรอบรู้ ให้เป็นผู้ที่คิดก่อนทำ คิดก่อนพูด ไม่หุนหันพลันแล่น หรือ อยากทำอะไรก็ทำไปเลย อยากพูดอะไรก็พูดไปเลย ผู้ที่หลงใหลในเหยื่อต่างๆทางโลก ก็ตายได้เช่นเดียวกับไก่ที่วิ่งเข้าหาเหยื่อ แม้กายอาจจะไม่ตาย แต่ก็ตายจากคุณธรรม ตายจากความดี เราจึงได้ธรรมะจากไก่ป่า เรื่องความระมัดระวัง

มีพระสูตรหนึ่งที่มีเรื่องเกี่ยวกับไก่ พระพุทธองค์ตรัสถึงหลักการปฏิบัติว่าทำอย่างไรจึงจะเจริญ ต้องอาศัยอะไรบ้างเพื่อให้การปฏิบัติก้าวหน้า ท่านตรัสว่า การปฏิบัติไม่ได้ขึ้นอยู่กับการอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือการตั้งความปรารถนาไว้อย่างแรงกล้า เช่น ขอให้เราได้พ้นจากความทุกข์ ขอให้เราได้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ท่านว่าการขออย่างนี้คงไม่ได้ผล ที่จริงการตั้งความปรารถนาก็

อาจมีผลอยู่บ้าง แต่เป็นเรื่องทางจิตวิทยามากกว่า คือการตั้งปณิธานหรือขอนั้นขอนี้ อาจช่วยให้จิตใจมุ่งมั่นในทางนั้นมากขึ้น เหมือนเป็นการรวบรวมกำลังใจหรือทำให้เป้าหมายของตัวเองชัดขึ้น ทำให้เราได้ระลึกอยู่ในเป้าหมายของตัวเองมากขึ้น

สมมติว่าเราตั้งปณิธาน ขอให้เราเป็นคนที่ไม่โมโห ผู้อื่นเลย ขอให้เราหลุดพ้นจากการโมโห ขอให้เราเป็นคนใจเย็น จากนั้นไปทุกครั้งที่เราเริ่มรู้สึกโมโห เราอาจจะระลึกถึงปณิธานของเรา ซึ่งอาจจะช่วยให้เราระงับอารมณ์ได้บ้าง เป้าหมายที่ชัดเจนว่าจะไม่โมโห หรือจะเป็นคนใจเย็นนั้นจะเป็นที่ระลึกของสติได้ แต่ไม่ใช่ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือเทวดาที่ไหนจะทำให้เราไม่โมโหคนอื่น เพราะมันเหลือวิสัยของสิ่งนอกตัวเรา

พระพุทธองค์ทรงสอนว่ามันอยู่ที่เรา อยู่ที่การปฏิบัติที่ถูกหลัก ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกหลัก ถ้าเรายังหลงไหลอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ยังปล่อยจิตให้วิ่งตามอารมณ์

อยู่ตลอดเวลา เป็นผู้ที่หลงอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ถึงเราจะ
ปรารถนาแรงกล้าอย่างไร มันก็ไม่ได้ผล แต่ถ้าเราปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติถูกหลักทั้งในด้านศีล สมาธิ ปัญญา เป็น
ผู้มีศรัทธา เป็นผู้มีศีล เป็นผู้มีวิริยะความพากเพียรพยายาม
ที่ถูกต้อง แม้จะไม่ตั้งความปรารถนา การปฏิบัติก็ย่อมเกิด
ผลอยู่ดี พระพุทธองค์ทรงอุปมาว่าเหมือนแม่ไก่กับไข่ ถ้าแม่
ไก่ไม่กกไข่ด้วยดี ไม่ฟักไข่ด้วยดี จะปรารถนาอย่างไรลูกไก่ก็
ไม่เกิด แต่ถ้าแม่ไก่นอนกกไข่อย่างต่อเนื่องด้วยดี ฟักไข่ด้วยดี
แม่ไก่ไม่จำเป็นต้องตั้งความปรารถนาหรืออ้อนวอนขอให้
ลูกไก่เกิดโดยสวัสดิ์ แต่มันจะเป็นเอง เพราะแม่ไก่ทำถูกต้อง
ตามหลัก ฉะนั้นลูกไก่จะเกิดหรือไม่เกิด จะปลอดภัยหรือไม่
ปลอดภัย ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่อย่างถูกต้องของแม่ไก่
ไม่ได้อยู่ที่การตั้งความปรารถนา

ถ้าเราอยากจะพ้นทุกข์หรืออยากจะทำจิตใจของเรา
ให้สงบ เราต้องปฏิบัติให้ถูกหลัก เราต้องเป็นผู้มีศีลธรรม
เป็นฐาน ต้องมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ ต้องมีสติความ

ระลึกได้ ต้องมีสัมปชัญญะความรู้ตัว ต้องมีความเพียรพยายามที่จะละเลิกนิสัยที่ไม่ดี ป้องกันจิตใจไม่ให้สิ่งไม่ดีไม่งามเกิดขึ้น พยายามทำสิ่งที่ดีที่งามที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษาสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป มันไม่ได้ อยู่แค่ที่การตั้งความปรารถนา นี่เป็นพระสูตรที่ท่านเอาแม่ไก่ มาอุปมา

ครั้งหนึ่งหลวงพ่อบรมพระฝรั่งที่ชอบนั่งสมาธิ นาน ๆ ท่านเตือนสติให้ระวัง อย่าหลงว่านั่งยิ่งนานยิ่งดี มันไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไป ท่านเปรียบเหมือนกับไก่ ที่แม้จะนั่ง นานสักเท่าใด ปัญญาก็ไม่เกิดสักที เราจะเอาแต่ระยะเวลา ที่นั่งเป็นประมาณไม่ได้ ท่านบอกว่ามันไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถ มันอยู่ที่ว่าในระหว่างที่นั่น จิตใจเราอยู่ที่ไหน หากจิตใจ ไม่อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน หรือจิตใจมัวแต่ไปคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ แม้จะนั่งนานเท่าใด ก็ไม่เกิดประโยชน์ เราจะเอา อิริยาบถเป็นเครื่องวัดการปฏิบัติของเราไม่ได้ ท่านสอนว่า คุณภาพดีกว่าปริมาณ เมื่อจะปฏิบัติ ก็จงปฏิบัติอย่างมี

คุณภาพ ถึงแม้ว่าเมื่ออยู่บ้าน เราจะมีเวลาปฏิบัติได้ไม่นานนัก ก็ทำเวลานั้นให้มีคุณภาพ มีคุณภาพด้วยการตั้งอกตั้งใจ ไม่ใช่สักแต่ว่านั่งพอเป็นพิธีหรือไม่ตั้งใจ ปล่อยจิตให้ไป หมกมุ่นอยู่กับเรื่องอดีตบ้าง หรือปล่อยให้จิตเพื่อฝันเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึงบ้าง นานๆ เข้าเราก็จะรู้สึกท้อแท้ใจ นั่งสมาธิไม่เห็นได้เรื่องเลย ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่สมาธิ ไม่ได้อยู่ที่คำสั่งสอน และไม่ได้อยู่ที่วิธีการ เพราะสิ่งเหล่านั้นล้วนดีอยู่แล้ว เพราะผู้ที่ใช้คำสั่งสอนและวิธีการของพระพุทธรองค์ เป็นเครื่องมือในการฝึกอบรมจิตจนเกิดผลมีมากมายนับไม่ถ้วน

หากการปฏิบัติของเรามากจะไม่ได้ผล เพราะขาดความต่อเนื่องหรือความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ซึ่งขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเรา คนบางคนขยันก็ปฏิบัติ ขี้เกียจก็คร้านก็ไม่ปฏิบัติ จิตใจสบายก็นั่งสมาธิบ้าง จิตใจวุ่นวายกลัดกลุ้ม ซึมเศร้าก็ไม่นั่ง เหตุผลที่ไม่นั่งเพราะคิดว่าถ้านั่งก็คงไม่สงบ นี่เป็นความคิดผิด เพราะถ้าเราไม่ฝึกนั่ง ย่อมไม่มีวันที่เรา

จะสามารถชนะจิตใจของตนเอง ไม่มีวันที่เราจะได้พ้นจากความวุ่นวาย แต่ถ้าเราอดทน จะสงบหรือไม่สงบข้างมัน เราจะต้องนั่งให้ได้ ถ้าเรานั่งอยู่กับอารมณ์ที่วุ่นซุ่นมั่ว ก็พยายามปล่อยๆๆๆ เหมือนกับตุ๊กตาล้มลุก ล้มแล้วก็ลุก ล้มแล้วก็ลุก ล้มแล้วก็ลุก ไม่ยอมเบื่อ ในที่สุดแล้วเราจะได้พบวันที่จิตใจพ้นจากอารมณ์นั้นได้ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่สำคัญและมีอานิสงส์มากในชีวิต เพราะหลังจากนั้น เราจะไม่ใช่อารมณ์เหมือนแต่ก่อน เราจะมีสติปัญญาจำได้หมายรู้ว่า ครั้งหนึ่งเราเคยทุกข์มาก นั่งสมาธิแล้วไม่คิดว่าจะได้ผลดีอะไร แต่ก็นั่งเพียงเพราะ ครูบาอาจารย์ท่านสอนอย่างนั้น ก็พยายามนั่งอยู่อย่างนั้น แต่ไม่น่าเชื่อที่จิตใจมันพลิก พลิกจากความวุ่นวายที่สุดเป็นสงบนิ่ง ไม่รู้ว่าเป็นไปได้ได้อย่างไร เมื่อเรามีประสบการณ์อย่างนี้แล้ว จะทำให้เรามีกำลังใจ เวลาจิตใจวุ่นวาย เราจะไม่ฟังสิ่งอื่น เราจะไม่หนีจากอารมณ์ของตัวเอง แต่จะกล้าเผชิญหน้ากับอารมณ์นั้น การไม่กล้าเผชิญหน้ากับอารมณ์ของตนเอง เป็นการส่งเสริม

ความอ่อนแอของจิตใจ เมื่อเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ก็
จะหาวิธีกลบเกลื่อนอารมณ์ด้วยกาม คือดูทีวีบ้าง ไปพูดคุย
กับใครบ้าง หรือกินอะไรสักอย่าง สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นกาม
หรือเป็นเครื่องกลบอารมณ์

พระพุทธองค์ตรัสว่า หากทุกข์มากๆ ก็ให้เข้าห้อง
พระหรือหาที่สงบ นั่งขัดสมาธิ คุณลมหายใจเข้าลมหายใจ
ออก ยอมอยู่กับอารมณ์ ไม่กลัวอารมณ์ไม่ต้องหลบอารมณ์
แต่ให้อยู่กับอารมณ์จนอารมณ์นั้นดับไป อารมณ์ก็เป็นแค่
สังขารเท่านั้นเอง อารมณ์ส่วนมากเป็นเลือกระตาศ ไม่ใช่
ของจริงของจริงอะไร แต่เราไปสำคัญมั่นหมาย ปล่อยให้มีมัน
เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องน่ากลัว เพราะเราชี้ขาดจนไม่ยอม
จะอยู่กับมัน

ถ้าเราไม่สงบแล้วไม่ยอมฝึกสมาธิเพราะคิดว่านั่งแล้ว
จะไม่สงบ ก็เหมือนกับคนที่กำลังไม่สบาย เพื่อนชวนให้
ไปหาหมอ ก็บอกว่าไม่ไปหรอก จะไปทำไม มันป่วยมาก
เกินกว่าที่จะไปหาหมอ ก็ถ้าไม่นั่งสมาธิแล้ว มันจะสงบได้

อย่างไร ท่านจึงให้เรา นั่ง แต่ให้นั่งด้วยความเพียรพยายาม ไม่ใช่สักแต่ว่าเอาอิริยาบถนั่งอย่างเดียว ถ้าเป็นเช่นนั้น ท่านบอกว่าเหมือนไก่ ที่นั่งเฉยๆ แล้วไม่เกิดปัญญาอันใด

อุปมาที่เกี่ยวกับไก่อีกเรื่องของหลวงพ่อบุญมา ท่านว่า คนเรามักไม่ค่อยพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ เหมือนมีไก่แต่อยากให้ไก่เป็นเป็ด หรือถ้ามีเป็ดก็อยากให้เป็ดเป็นไก่ ท่านว่าความอยากแบบนี้จะทำให้เป็นทุกข์เปล่าๆ เพราะเป็นไปไม่ได้ที่เป็ดจะเปลี่ยนเป็นไก่หรือไก่จะเปลี่ยนเป็นเป็ด

ท่านสอนให้เรายอมรับความจริง ยอมรับสิ่งที่มีอยู่ว่า มันเป็นอย่างนี้แหละ เป็นตามเหตุตามปัจจัยของมัน หากว่าเราไม่พอใจหรือต้องการให้ดีกว่านี้ เราก็ต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้ค่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วอยากให้เป็นอีกอย่างหนึ่ง เราก็จะเป็นทุกข์มาก เหมือนที่เราอยู่ในที่เย็นแต่อยากให้มันร้อน หรืออยู่ในที่ร้อนแต่อยากให้มันเย็น มันก็เป็นไปไม่ได้ นอกจากเราจะเปิดแอร์หรือเปิดพัดลม ซึ่งทุกวันนี้คนเรามีโอกาสมากกว่าคนในสมัยก่อน

แต่ถ้าเราอยู่ในธรรมชาติที่ไม่มีไฟฟ้าและเครื่องอำนวยความสะดวก สะดวกสบาย เช่น อยู่เมืองร้อน แล้วมันแต่หนึ่งคิดว่า ทำไมมันจิ้งร้อนนัก อยากจะให้มันเย็นกว่านี้สักหน่อยก็จะดี โอ... ไม่ไหวๆ อย่างนี้ก็เป็นทุกข์เพราะอยากให้ร้อนเป็นเย็น หรือว่าอยู่ในที่หนาวเย็น โอ...หนาวเหลือเกิน หนาวจริงๆ อยากให้ร้อนกว่านี้สักหน่อย อย่างนี้พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นการสร้างความทุกข์แก่ตนเองโดยใช่เหตุ

เราต้องรู้เท่าทัน ร้อนมันเป็นอย่างนี้แหละ ที่ร้อนเพราะมันเป็นหน้าร้อน หน้าร้อนต้องเป็นอย่างนี้ หน้าหนาวต้องเป็นอย่างนี้ เราก็รู้เท่าทัน ถ้ารู้สึกไม่สบายจากความร้อน เราก็หาโอกาสที่จะหลบจากความร้อนไปหาความเย็นบ้าง ถ้าสามารถทำได้ หรือหากว่าเย็นมาก การหาโอกาสหลบจากความเย็นบ้างก็ไม่ใช่เรื่องผิด แต่ในขณะที่เรายังหลบไม่ได้ และจำต้องอยู่กับความร้อนหรือต้องอยู่กับความเย็นด้วยเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์กับความร้อนความเย็น ต้องทำใจยอมรับความจริง ไม่ขัดแย้งกับความจริง ความสงบอยู่ที่การยอมรับ แต่ไม่ได้หมายความว่า

ว่า ถ้ายอมรับแล้วจะต้องปล่อยปละละเลย หากหมายถึง การยอมรับว่า ในขณะที่มันก็เป็นอย่างนี้ ถ้าเราต้องการ ให้มีความเปลี่ยนแปลง หรือต้องการให้ต่างไปจากนี้ เราก็ ต้องค่อยๆ สร้างเหตุสร้างปัจจัย หากไม่ทำเช่นนั้น ความ เปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ซึ่งหลวงพ่อบอกว่า เหมือน กับคนงอที่ต้องการให้โก่งกลายเป็นเป็ดหรือให้เป็ดกลายเป็น ไก่

นอกจากนี้ยังมีสำนวนไทยอีกมากที่เกี่ยวข้องกับคำว่า ไก่ เช่น ไก่ได้พลอย ซึ่งหมายถึงการได้สิ่งที่ดีมีคุณค่าแต่ไม่รู้ คุณค่าของสิ่งนั้น ซึ่งทุกวันนี้เป็นกันมาก คนในยุคปัจจุบัน แม้อยู่กับสิ่งที่มีแก่นสารสาระ แต่ก็ไม่เห็นแก่นสารสาระ ของมัน ไม่เห็นว่าสำคัญ แต่กลับเห็นสิ่งที่ไม่มีความสำคัญ หรือ สิ่งเหลวไหลว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ มีคนจำนวนไม่น้อยที่เห็นว่า ศาสนาไม่มีความสำคัญอะไรต่อชีวิตประจำวัน ผู้การก้ม หน้าก้มตาทำงานเพื่อให้ได้ลาภได้ยศได้สรรเสริญได้สุขไม่ได้ เขาเห็นโลกธรรมหรือการละเล่นต่างๆ ว่ามีความสำคัญ มากกว่า ทุกวันนี้การละเล่นหลายอย่างกลายเป็นแก่นสาร

ชีวิตของคนจำนวนมากเหลือเกิน พาให้จิตใจตกต่ำ เพราะไม่ยินดีไม่พอใจกับสิ่งที่จะช่วยพัฒนาจิตใจ แต่กลับไปยินดีไปพอใจกับสิ่งกระตุ้นประสาททั้งหลาย โดยเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่การกระตุ้นประสาท อยู่ที่ความตื่นเต้น ทั้งๆ ที่ผู้ที่แสวงหาความตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลา นั้น ย่อมต้องประสบกับความเบื่อหน่ายเป็นธรรมดา เพราะความเบื่อหน่ายและความแข็งเป็นเงาตามตัวของความตื่นเต้น

พุทธศาสนามีพระศรีรัตนตรัยเป็นรัตนะ เป็นเพชรพลอย หากทุกวันนี้คนทำตัวเองเหมือนไม่เป็นมนุษย์ แทนที่จะเป็นมนุษย์ที่เห็นคุณค่าของศรีรัตนตรัย กลับทำตนเป็นไก่ ไก่ได้พลอย ถ้าไก่ได้พลอยหรือได้ศรีรัตนตรัย ก็ไม่สนใจและไม่เห็นคุณค่า ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดายว่า คนเรามีโอกาสได้เกิดเป็นมนุษย์ด้วยความยากลำบากยิ่ง แล้วยังเกิดในเมืองไทยหรือในประเทศที่พระพุทธศาสนายังรุ่งเรืองอยู่ แต่กลับประมาท กลับไม่สนใจ กลับไม่รู้เรื่อง สังคมเราจึงมีปัญหามากมาย

พวกเราที่เป็นพุทธศาสนิกชน เป็นคนเข้าวัด เราต้องเป็นตัวอย่งที่ดี ไม่จำเป็นต้องไปเทศน์ให้ใครฟังหรอก เพียงแค่เรายิ้มแย้มแจ่มใสด้วยธรรม มีความสุข มีความใจเย็น มีความรอบคอบ ใช้ชีวิตด้วยสติปัญญา มีความอดทน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ ผู้ที่ได้เห็นก็เกิดความประทับใจ จะช่วยให้เขาหันมาเห็นความสำคัญของศาสนามากขึ้น เพราะเห็นผลดีที่ พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นเรื่องของการศึกษาปฏิบัติมีต่อคนเข้าวัด แต่คำที่มักจะได้ยินบ่อย ๆ ก็คือ ไม่น่าเชื่อว่าคนนั้นคนนี้เข้าวัดตั้งหลายปีแล้วทำไมเขายังเหมือนเดิม ทำไมเขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ ยังคงซี้โกรธซี้โมโหอยู่มาก เข้าวัดฟังครูบาอาจารย์เทศน์ทุกวันพระก็ไม่เห็นเปลี่ยนแปลงดีขึ้น เลยทำให้คนอื่นไม่อยากเข้าวัด ทำให้คนจำนวนมากยังเป็นไก่ได้พลอยอยู่

ฉะนั้นเราต้องฝึกต้องหัด ถ้าไม่ฝึกไม่หัดมันก็เป็นแค่ไก่อ่อน คือไม่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ เรื่องการปฏิบัตินี้ไม่มีใครจะทำให้เราได้ ต้องเตือนตัวเองบ่อย ๆ ว่า เราจะ

ก้าวหน้าหรือถอยหลังอยู่ที่ตัวเราเอง ไม่ได้อยู่ที่ใครอื่น เราได้ฟังคำสั่งสอนแล้ว ต้องเอาไปทดลอง ต้องเอาไปปฏิบัติ



ข. ไซ่ เรื่องของ ข. ไซ่ จะมีน้อยกว่า ก. ไก่ ที่พอนึกได้ ก็มีพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบพระหรือนักปฏิบัติกับผู้เลี้ยงโคหรือวัว ท่านว่าลักษณะของผู้เลี้ยงวัวที่ดี คือเป็นผู้เชี่ยวชาญ ไซ่ช่างในภาษาอีสานหมายถึงไซ่แมลงวัน ผู้เลี้ยงวัวที่คอยสังเกตวัวที่อยู่ในความดูแล ดูว่ามีไซ่ช่างที่ตรงไหน ก็รีบเชยทิ้งให้วัว ถือเป็นคนเลี้ยงโคเลี้ยงวัวที่ดี

ท่านว่าพระและนักปฏิบัติที่ดีก็เช่นเดียวกัน ต้องรู้จักเชี่ยวชาญ การเชี่ยวชาญของพระและนักปฏิบัตินั้นหมายถึงการเชี่ยวชาญที่ไม่ดี ๓ ประเภท ซึ่งรวมกันเรียกว่า มิจฉาสังกับปะ อันเป็นความดำริหรือความคิดในทางที่เป็นพิษเป็นภัย และเป็นอันตรายต่อจิตใจหรือต่อชีวิตของเรา คือ

๑. ความดำริหรือความคิดในกาม ในเรื่องทางเนื้อหนัง หรือในทางที่เป็นอกุศลทั่วๆ ไป

๒. ความดำริหรือความคิดในทางมุ่งร้ายด้วยโทสะ

๓. ความดำริหรือความคิดในการเบียดเบียนคนอื่น หรือสัตว์อื่น

สำหรับข้อแรก ความดำริในเรื่องกาม ท่านว่าเมื่อมีความคิดหรือการปรุงแต่งในเรื่องนี้เกิดขึ้น เราต้องรีบจัดการขจัดมันเสียทันที อย่าปล่อยให้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอันตราย มันจะทำลายบุญกุศลที่อยู่ในจิตใจของเราอย่างรวดเร็ว ความคิดปรุงแต่งในเรื่องสิ่งสวยงาม ในเรื่องความสุขสำราญทางเนื้อหนัง เรื่องความสนุกสนานต่างๆ นานา ถ้าจิตใจชอบคิดในจุดที่สนุกหรือจุดที่สวยงามของสิ่งต่างๆ จิตใจก็จะพอใจอยู่ตรงจุดนั้น จนไม่มีกำลังใจที่จะหลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งเหล่านั้นได้ ความสนใจหรือฉันทะความต้องการที่จะพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ก็จะไม่ค่อยลง ความตั้งใจจะปฏิบัติธรรมก็จะลดน้อยลง จะเกิดความขัดแย้งขึ้นในใจเรา

ข้อที่สอง ความคิดในทางพยาบาทปองร้าย ท่านว่าเป็นอันตรายมาก เป็นการทำร้ายตัวเอง เมื่อความคิดในลักษณะนี้เกิดขึ้น เราต้องพยายามดับทันที ถ้าไม่สามารถดึงจิตออกจากอารมณ์นี้ด้วยพลังสติและพลังสมาธิ ก็ต้องใช้ปัญญา พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ โทษของความคิดพยาบาท จนเกิดความละอาย เกิดความเกรงกลัว เกิดความระมัดระวัง พิจารณาให้เห็นว่า การปล่อยจิตใจของเราให้หมกมุ่นอยู่กับความโกรธความไม่พอใจความดุร้ายนั้น เป็นสิ่งที่น่าละอาย ทุกครั้งที่เราปล่อยให้จิตใจคิดปรุงแต่งในจุดที่เราไม่พอใจคนอื่น นั่นเป็นการดึงจิตลงไปสู่ที่ต่ำที่สกปรก เป็นการปล่อยให้จิตเราเองแปดเปื้อน เมื่อเกิดความโกรธความไม่พอใจ ก็พิจารณาให้เห็นว่า มันก็เป็นแค่อารมณ์ มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นการใช้ปัญญาช่วยให้เลิกคิดในทางพยาบาท

ข้อที่สาม ความคิดในทางเบียดเบียนคนอื่นหรือสัตว์อื่น ซึ่งบางครั้งอาจจะไม่ใช่ด้วยความพยาบาทอย่างเดียว อาจเกิดความคิดที่จะเบียดเบียนเพื่อความสนุกบ้าง หรือ

ด้วยความรู้สึกเฉยๆ ต่อความทุกข์ของคนอื่นหรือสัตว์อื่น เช่น พวกที่ชอบตกปลา เขาตกปลา เบียดเบียนปลา ทำให้ปลาเป็นทุกข์และทำให้ปลาตาย ทั้งๆ ที่เขาไม่ได้โกรธปลา เขาไม่ได้ทำด้วยความดำริในทางพยาบาท แต่มีความดำริในทางเบียดเบียน ฉะนั้นความดำริในทางเบียดเบียนจึงตรงกันข้ามกับความกรุณาซึ่งเป็นความคิดที่จะให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นจากความทุกข์ ส่วนความพยาบาทนั้นตรงข้ามกับเมตตาธรรมหรือความหวังดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย

สัมมาสังกัปปะ คือ

๑. ความคิดที่ออกจากกาม หรือความคิดที่ปราศจากกาม เป็นความคิดในทางสร้างสรรค์ เป็นความคิดในทางเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ และเป็นความคิดในทางแสวงหาสัจธรรมความจริง

๒. ความคิดในการไม่พยาบาท คือคิดเมตตา มีความหวังดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง

๓. ความคิดในการไม่เบียดเบียน คือความดำริในทาง
กรุณา ความคิดที่จะให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นจากความ
ทุกข์โดยสิ้นเชิง

ทุกครั้งที่ความคิดปรุงแต่งในทางไม่ดีเกิดขึ้น ท่าน
เปรียบเทียบเหมือนกับไข่ข้างบนตัววัว ท่านว่าเราต้องทำตน
เหมือนคนเลี้ยงวัวที่ดี ต้องหมั่นเชี้ยไข่ข้างหรือความคิดปรุง
แต่งในทางที่ไม่ดีทิ้ง



ค.ควาย อาตมามักจะสงสัยว่าทำไมโดยทั่วไปแล้ว
คนไทยเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทิมากพอสมควร จนถึง
เป็นเอกลักษณ์ของเราได้ โดยเฉพาะคนอีสาน เป็นผู้รู้จัก
บุญคุณของผู้มีพระคุณมาก อาตมาว่าควายมีบุญคุณมาก
ต่อมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย ก่อนที่จะมีเครื่องทุ่นแรงในระยะ
หลังๆ นี้ หลายร้อยหลายพันปีก่อน เราทำนาได้เพราะ
มีควาย ควายช่วยมนุษย์ทำนา ช่วยให้เรามีข้าวกิน แต่ดู

เหมือนว่าทุกวันนี้คนไม่ค่อยจะคำนึงถึงบุญคุณที่ควายมีต่อมนุษย์สักเท่าใด เห็นได้จากการฆ่าควายทั่วประเทศไทยทุกวัน ไม่รู้ว่าจำนวนสักเท่าไร ปีหนึ่งไม่รู้กี่หมื่นกี่แสนตัว ที่ตำบลบุงหวายของเรานี้ก็ยังมีตลาดขายควาย

อาตมาไม่ค่อยเห็นด้วยกับวลีที่ว่า “สืซอให้ควายฟัง” เหมือนใช้ควายเป็นสัญลักษณ์ของความโง่ “สืซอให้ควายฟัง” หมายถึง “สอนคนโง่ไม่เกิดประโยชน์” อะไรทำนองนี้ เรารู้ได้อย่างไรว่าควายเป็นสัตว์ที่โง่ ใครจะไปรู้ได้ ถ้าเราดูว่าหน้ามันโง่ ก็ไม่ใช่เรื่องแน่เสมอไป คนบางคนดูหน้าแล้วว่าไม่น่าจะฉลาด แต่กลับฉลาดมาก อย่างนี้ก็ไม่ใช่ใหม่ บางคนดูหน้าแล้วน่าจะเป็นคนฉลาด แต่กลับไม่ฉลาดเลยก็มี แล้วทำไมเราดูควายแล้วคิดว่ามันโง่ คิดว่ามันไม่ฉลาด จริงๆแล้วมันอาจจะฉลาดก็ได้ การตัดสินจากอาการภายนอกอย่างเดียว ย่อมไม่แน่นอนเสมอไป

อาตมาว่าควายทำงานให้มนุษย์มานานแล้ว เราควรจะให้เกียรติมันบ้าง เมื่อมันแก่จนทำงานไม่ไหวแล้ว เราก็

น่าจะปล่อยให้มันได้พักผ่อนในบั้นปลายของชีวิต ทำไมต้องไปฆ่ามันด้วย ทำไมต้องไปกินมัน อาตมาว่านี่ไม่เหมาะสมเลย มนุษย์เราทำบาปเพราะความอยากมากเกินไป ให้ความสำคัญกับเรื่องการกินมาก อยากกินเนื้อสัตว์ อยากกินลาบ อยากกินอะไรต่อมิอะไร ยอมฆ่าสัตว์เพียงเพราะอยากกินของอร่อย

ที่จริงในยุคนี้เรามีสิทธิ์และมีโอกาสที่จะเลี่ยงบาปข้อปาณาติบาตได้มากกว่าคนสมัยโบราณ เพราะทุกวันนี้มีอาหารให้เราเลือกมากมายหลายอย่างกว่าสมัยก่อน ฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องจำเป็นเลยที่เราต้องไปฆ่าสัตว์มาเป็นอาหาร อาตมาดูสถิติของคนที่แข็งแรงที่สุดในโลก แชมป์โลกคนหนึ่งในการวิดพื้น สามารถวิดพื้นโดยไม่หยุดหนึ่งหมื่นเจ็ดพันครั้ง ทั้งๆ ที่เขาเป็นคนทานเจ ไม่เคยทานเนื้อสัตว์เลย นี่เป็นตัวอย่างว่า ไม่ต้องทานเนื้อสัตว์ก็แข็งแรงได้ แต่เราถูกหลอกกันมาว่า ถ้าไม่ทานเนื้อสัตว์แล้วจะไม่แข็งแรง นั่นเป็นการหลอกโฆษณาชวนเชื่อมากกว่า

ท่านอาจารย์สุเมธเธเป็นผู้หนึ่งที่ชอบควาย ท่านเคยเล่าอย่างติดตลกว่า ตอนที่บวชใหม่ ๆ เข้าวันหนึ่งท่านเดินกลับจากบิณฑบาต จิตใจตอนนั้นยังรู้สึกไม่สงบ คิดมาก ฟุ้งซ่านมาก ท่านเห็นควายยืนเฉยอยู่ รู้สึกว่ามันสงบเหลือเกิน ท่านก็คิดว่าอยากจะสงบเหมือนควายบ้าง หลังจากนั้น บางครั้งที่ท่านนั่งสมาธิ ท่านก็ภาวนาโดยเอาควายและความสงบของมันเป็นนิมิต นึกถึงควาย เห็นหน้าควาย เห็นตัวควาย จนความรู้สึกสงบเกิดขึ้น ท่านก็กำหนดความรู้สึกนั้นไว้ นี่เป็นลักษณะของผู้มีปัญญา คือ ไม่ว่าจะท่านเดินไปไหนหรืออยู่ที่ไหน ท่านจะสามารถหิบบกสิ่งนอกตัวมาเป็นคตธรรมสอนจิตใจตนเอง ไม่ใช่ว่าน้อมเข้ามาล้อมจิตใจให้โลกาให้โอรธให้หลง หากสามารถน้อมเข้ามาเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติ

ท่านใช้ปัญญาแก้ปัญหาของตัวเองได้เก่งมาก จิตใจของคนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ไม่ใช่เราจะทำตามแต่ตำราเสมอไป เราต้องฉลาดในการหาวิธีแก้ปัญหา

ของเราให้ได้ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า วิธีการของเราถูกหรือผิด ก็ให้ดูจากผลที่เกิดขึ้น ถ้าจิตใจกำลังวุ่นวายในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เราก็ลองหาวิธีปฏิบัติดู หากปรากฏว่าปัญหานั้นหมดไป ก็ไม่ต้องไปสงสัยว่า วิธีนี้ถูกไหมหนอ ไม่เคยเห็นใครสอนเรื่องนี้เลย ไม่เคยเจอในพระไตรปิฎกหรือตำราไหนๆ มันจะถูกไหมหนอ เราไม่ต้องสงสัยอย่างนี้ เราดูที่จิตใจของเราเองที่เคยมีอุปสรรค เมื่อใช้วิธีนี้แล้วผ่านอุปสรรคได้ ย่อมแสดงว่า “ใช้ได้”

มีเรื่องตลกเกี่ยวกับควายอีกเรื่องหนึ่ง ชาวตะวันตกที่มาอยู่วัดป่านานาชาติใหม่ๆ มักจะขอตามพระออกบิณฑบาต เมื่อเห็นควายเป็นครั้งแรกในชีวิต หลายคนจะตื่นเต้นมาก จะถ่ายรูปควายกันคนละหลายๆ รูป ส่วนพวกเราที่เห็นควายอยู่ทุกวันตั้งแต่เกิด ก็รู้สึกประหลาดใจ แหม... จะตื่นเต้นอะไรกันนักหนา ไม่เห็นจะมีอะไร

เราจึงได้เห็นความสำคัญของความเคยชิน สองคนเจอสิ่งเดียวกัน คนหนึ่งเห็นทุกวันๆ ก็รู้สึกเฉยๆ ส่วนอีกคน

กลับตื่นเต้นเพราะไม่เคยเห็น ก็เหมือนกับพวกเราที่มีโอกาสไปเมืองนอก จะเห็นบางสิ่งบางอย่างว่าดีเหลือเกินหรือแปลกเหลือเกิน แต่คนที่อยู่เป็นประจำ เขาก็ไม่รู้สึกอะไร ปฏิกริยาทั้งสองอย่างนี้ไม่ใช่ทางสายกลาง ยังไม่ใช่ความพอดี ทั้งคนที่ตื่นเต้นกับของแปลกใหม่ และคนที่เห็นทุกวันจนชิน ล้วนยังไม่เห็นตามความเป็นจริงเหมือนกัน ฉะนั้นเมื่อเจอของใหม่ ท่านจึงสอนว่าอย่าตื่นเต้นจนเกินไป ให้พิจารณาว่ามันก็เป็นแค่สังขาร ที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่สถานที่นี้ ประเทศนี้ เหตุปัจจัยเป็นอย่างไร ผลมันจึงออกมาเป็นอย่างไร เหตุปัจจัยในแต่ละประเทศต่างกัน ผลก็ย่อมต่างกันตามเหตุตามปัจจัยนั้นๆ

ขอย้ำในเรื่องนี้ว่า ผู้มีปัญญาจะต้องพิจารณาให้เห็นสิ่งทั้งหลายว่าเป็นผลของเหตุปัจจัย เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้าเข้าใจในจุดนี้แล้ว ความยึดติดและความทุกข์ จะบรรเทาลดน้อยลงทันทีหรืออาจจะหายไปทันที มันเป็นอย่างนี้เพราะมีเหตุมีปัจจัยเป็นอย่างไร ส่วนคนที่อยู่กับสิ่ง

ไคนานๆ ก็ต้องมีสติอยู่ในปัจจุบัน แม้จะอยู่กับสิ่งไคนาน ก็จะไม่ประมาทต่อสิ่งนั้น จะยังซาบซึ้งในสิ่งที่ดีและจะยังระมัดระวังในส่วนที่ไม่ดี

ท่านจึงให้เรามีสติ ให้เป็นผู้ตั้งอกตั้งใจฝึกฝนจิตใจของเราให้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน ไม่เสียดายและห่วงอาลัยถึงเรื่องเก่าที่ผ่านไปแล้ว ไม่เพ้อฝันถึงสิ่งที่ยังไม่เคยเกิด ถ้าเราอยู่กับปัจจุบัน ชีวิตของเราจะเรียบง่ายขึ้นมาทันที ความรู้สึกยุ่งเหยิงเกิดจากความคิดปรุงแต่งในเรื่องต่างๆ เรื่องคนอื่น เรื่องคนนั้นเรื่องนี้ เรื่องที่เป็นอดีตมานานมาแล้ว ซึ่งเหมือนกับอาหารเก่าที่บูดเน่า แทนที่จะเอาไปทิ้ง กลับเก็บเอามาอุ่นใหม่ ถึงอุ่นแล้วก็ยังทานไม่ได้อยู่ดีเพราะมันบูด เราจะเก็บอาหารบูดๆ ไว้ทำไม เราจะเก็บอารมณ์บูดๆ ไว้ทำไม

บางคนผูกโกรธเก่งมาก เรื่องที่เกิดขึ้น ๕ ปี ๑๐ ปี หรือ ๒๐ ปีที่แล้ว ยังจำได้ทุกประการ จำได้หมดว่าเราพูดอย่างนั้น เขาพูดอย่างนี้ เขาทำอย่างนั้น จำได้แม่นเลย แต่สิ่งที่ว่าจำได้แม่นนั้น จะเป็นความจริงหรือเปล่าเป็นอีก

เรื่องหนึ่ง เพราะความจำของเรามันหลอกเราได้เหมือนกัน เราอาจจะรู้จักกับใครสองคนที่ผิดใจกันมานานแล้ว ต่างคนต่างยังจำเรื่องที่ทะเลาะขัดแย้งกันได้แม่นยำมาก ต่างคนต่างจำได้อย่างไม่มีวันลืม แต่เมื่อเล่าให้เราฟัง ปรากฏว่าความจำไม่ตรงกัน นั่นเป็นเพราะคนเราพร้อมที่จะเข้าข้างตัวเองอยู่เสมอ ฉะนั้น ในขณะที่เรารับรู้สิ่งใด มันมีกิเลสอยู่ด้วยในขณะนั้น ทั้ง ๆ ที่ความจำของเราดีมาก เรามั่นใจว่าเราจำได้ ความจำของเราอาจจะดีจริง แต่สิ่งที่จำไว้อาจจะไม่ถูกก็ได้

เมื่อมีอารมณ์ เราจะจับแต่ประเด็นที่มันตรงกับใจของเรา เช่น เวลาเราฟังเทศน์ อาจจะมีประเด็นที่เรา รู้สึกว่ามันถึงใจจริงๆ หรือเกิดความสงสัยว่า ที่ท่านอาจารย์เทศน์ช่างตรงกับเราจริงๆ ท่านว่าเราหรือเปล่านะ อีกสองวันต่อมา มีคนถามว่า วันก่อนท่านอาจารย์เทศน์เรื่องอะไร เราก็จะจำได้เฉพาะประเด็นที่มันถูกใจเราหรือมีผลต่ออารมณ์ และจิตใจของเรา เราจะรู้สึกว่าในการแสดงธรรมวันนั้น

เรื่องนั้นคือเรื่องสำคัญที่สุดหรือมีน้ำหนักที่สุด เราจึงจำได้
แม่น แต่สำหรับคนอื่น ๆ ที่เขาไม่รู้ลึกต่อจุดนั้น แม้จะฟัง
เทศน์กันทีเดียวกัน สิ่งที่เขาจำอาจจะไปคนละทางหรือ
เป็นคนละอย่างก็ได้ เพราะแต่ละคนมักเลือกจำสิ่งที่ตรงกับ
สิ่งที่เขาสนใจหรือพร้อมที่จะรับ เรื่องคนทะเลาะกันก็เช่น
เดียวกัน เขาพูดอย่างนั้น เขาพูดอย่างนี้ สิ่งที่เราจำได้อาจ
จะเป็นแค่เรื่องปลีกย่อย แต่เรากลับถือเป็นประเด็นใหญ่ จำได้
แม่นจริงๆ นี่เป็นการทำร้ายตัวเองอย่างมาก

คนเรามักไม่เมตตาไม่หวังดีต่อตัวเองเท่าที่ควร ชอบ
คิดชอบพูดชอบทำสิ่งต่างๆ รวากับไม่เป็นมิตรกับตัวเอง
แต่ตั้งใจจะเป็นศัตรูกับตัวเองเสียมากกว่า สำหรับผู้มีสติ
มีสัมปชัญญะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเรื่อง
ในอดีตปรากฏขึ้นในใจ ก็ย่อมรู้เท่าทันว่า นี่คืออดีตอารมณ์
เป็นอารมณ์ ซึ่งมีสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตเป็นเนื้อหา แต่ตัว
อารมณ์นั้นเป็นของปัจจุบันที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ เรื่องอนาคตก็
เช่นเดียวกัน ทั้งๆ ที่เรื่องที่คิดและเนื้อหาของมันเป็นเรื่อง

ที่อยู่ในอนาคต แต่อารมณ์ตัวความคิดนี้อยู่ในปัจจุบัน ท่านจึงให้เรารู้เท่าทันว่า นี่คือสักแต่ว่าความคิด นี่คือสักแต่ว่าความจำ มันก็แค่นั้นเอง จิตใจจะได้ไม่ยุ่งเหยิงมาก ไม่ต้องพัวพันกับอารมณ์ต่างๆ มาก ให้มันอยู่ในปัจจุบัน เมื่อจิตใจเราเรียบงายอยู่ในปัจจุบัน ไม่คิดปรุงแต่ง มันก็จะสดชื่นขึ้นมาทันที เหมือนกับเราได้วางภาระอะไรๆ ต่างๆ ลง จะรู้สึกเบาสบาย ในกรณีที่จำเป็นต้องเอาเรื่องจากอดีตมาคิดเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน เราก็คิดได้ หรือในกรณีที่ต้องวางแผน เราก็วางแผนได้ แต่ทำอยู่ในปัจจุบัน



ข. ระฆัง ผู้ที่มาอยู่ในวัดจะมีระฆังเป็นนาฬิกา และระฆังนั้นก็เป็นเครื่องเปิดเผยความรู้สึกของชาววัดได้ด้วย หมายความว่า ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงระฆัง ก็มักจะมีความรู้สึกเกิดขึ้น จึงเป็นโอกาสดีที่เราจะได้สำรวจความรู้สึกของตัวเองได้ เช่น ได้ยินเสียงระฆังตอนตีสามแล้วรู้สึกอย่างไร บางคนฟังแล้วอาจจะเกิดความรู้สึกว่าคาญหรือไม่อยากฟัง

หรือไม่เชื่อว่าจะถึงตีสามแล้ว รู้สึกยังนอนไม่อึม บางคนรู้สึกตัวแล้วลุกขึ้นทันที บางคนก็ยังไม่อยากลุก อยากจะนอนต่อ แต่ความรู้สึกต่อเสียงระฆังมักจะเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ บางวันได้ยินเสียงระฆังตอนเช้า ก็ลุกขึ้นทันที บางวันก็ไม่อยากจะลุก ฉะนั้นเสียงระฆังจึงทำให้ได้รู้จักตัวเอง ช่วยผู้ที่มาใหม่ให้มีระเบียบ ให้ตื่นแต่เช้า นอกจากนี้ ความรู้สึกต่อเสียงระฆังเดียวกันในเวลาอื่นมักจะไม่เหมือนกัน เช่น เสียงระฆังฉันตอนเช้าหรือเสียงระฆังฉันน้ำปานะตอนบ่าย ความรู้สึกมักจะเป็นไปในทางที่ดี ดังนั้นการใช้ระฆังจึงเป็นวิธีการหนึ่งของครูบาอาจารย์

ตั้งแต่สมัยโบราณ ครูบาอาจารย์จะใช้ความเป็นอยู่ปกติธรรมดาในวัด และข้อวัตรปฏิบัติให้นักบวชหรือนักปฏิบัติได้รู้ตัวเอง ให้มีความเป็นอยู่เพื่อความสงบ แต่ในขณะเดียวกันก็มีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ได้มุ่งตรงที่ความสงบ แต่มุ่งที่การกวนกิเลสที่กำลังตกตะกอน บางทีพระหรือผู้มาใหม่ยังไม่เข้าใจ ก็มักจะเกิดความรังเกียจหรือความไม่พอใจในข้อวัตรปฏิบัติบางอย่าง มักบ่นว่าทำให้ไม่สงบหรือทำให้

รู้สึกเครียด เป็นสิ่งที่น่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไข เพราะปฏิบัติตามแล้วไม่สงบเลย แต่ที่จริงแล้วข้อวัตรปฏิบัติบางอย่างไม่ใช่เพื่อให้สงบ แต่ต้องการให้ไม่สงบ ต้องการให้เราเห็นจิตใจ ต้องการให้เราเห็นกิเลส เช่น การฉันมื้อเดียว เป็นต้น ถ้าได้ฉันสองมื้อก็จะสบายและสงบกว่านี้ การฉันมื้อเดียว ก่อกวนกิเลสของชาววัดมาก เราจะเห็นความอยาก เห็นความกังวล เห็นความกลัว เราจะเห็นกิเลสหลายๆ อย่าง เพราะเรารู้ว่าวันนี้เราจะฉันมื้อเดียว ฉันเสร็จแล้ว ตั้งอีก ๒๔ ชั่วโมงจึงจะได้ฉันอาหารอีกครั้ง

หลวงพ่ोजันเคยเล่าว่า ตอนบวชใหม่ๆ ท่านก็เป็นห่วงเรื่องการฉัน ตักข้าวเหนียวใส่บาตรแล้วเกิดกลัวว่าจะไม่พอ กลัวว่าตอนเย็นจะหิว ก็เลยตักข้าวเพิ่มให้ก้อนใหญ่ขึ้น แต่เมื่อได้ฉัน ข้าวเหนียวยังไม่หมดก็อึดเสียก่อน ข้าวที่เหลืออยู่ก็พอดีกับข้าวที่ได้เพิ่มเข้าไป จริงๆ แล้วเท่าที่ตักไว้แต่เดิมก็พอดีอยู่แล้ว แต่เกิดกลัวว่าจะไม่พอ จึงเพิ่มเข้าไป แล้วก็ไม่ได้ฉันส่วนที่เพิ่มนั้น มักจะเป็นเช่นนี้บ่อยๆ

ฉะนั้น การฉันทมื้อเดียวซึ่งเป็นกฎของวัด จึงไม่ได้มุ่งที่จะทำให้พระหรือผู้ถือศีล ๘ สงบ แต่ต้องการจะก่อวณกิเลสให้หนักปฏิบัติได้เผชิญหน้ากับกิเลสของตัวเอง ถ้าจะเอาแต่ความสบายหรือความสงบเป็นหลักเสมอไปก็ไม่ถูกเหมือนกัน เพราะความสงบบางอย่างเกิดขึ้นได้จากการหลับหูหลับตาไม่ยอมรับหรือไม่รับรู้ตัวกิเลส

ถ้าความหมายของชีวิตหรือความสุขของเราขึ้นอยู่กับสิ่งที่ตัวเราเองบังคับไม่ได้ เราก็จะอยู่ในภาวะที่ล่อแหลมต่อความทุกข์อยู่ตลอดเวลา พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เราดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา อย่าไปดำเนินชีวิตตามความอยากหรือด้วยความหวังลมๆ แล้งๆ ให้เราฉลาดในการดำเนินชีวิต แม้ว่าพุทธศาสนามีคำสอนเกี่ยวกับชาติก่อนบ้าง ชาติหน้าบ้าง แต่คำสอนกว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์เป็นเรื่องชาตินี้ เป็นเรื่องคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ทำอย่างไรชีวิตของเราก็จะมีคุณภาพ ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตที่เราภูมิใจได้ ทำอย่างไรเราจึงจะมีชีวิตที่เรามั่นใจว่ามีความหมาย

เมื่อเราเริ่มจะสนใจว่าทำอะไรชีวิตของเราจึงจะมีคุณภาพ คุณภาพชีวิตที่ดีงามเป็นอย่างไร เราจะเริ่มสนใจพุทธศาสนา เพราะมีหลักคำสอนที่จะช่วยมนุษย์ในการพัฒนาตนเองให้พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ และให้ได้สัมผัสความสุขที่แท้จริง ถ้าเราไม่อยากเป็นทุกข์ และอยากมีความสุขมากกว่าที่เราได้อยู่ทุกวันนี้ เราควรจะสนใจเรื่องพุทธศาสนา ไม่ใช่สนใจแค่ชั้นเปลือก แต่ต้องเข้าถึงแก่นของพระศาสนา เราจึงจะซาบซึ้ง เพราะได้เห็นคุณค่าของศาสนาจริงๆ เหมือนกับการเป็นเจ้าของรถยนต์ดีๆ เช่น รถเบนซ์ รถบีเอ็ม แคชมรูปลักษณ์ภายนอกของมันขณะที่จอดไว้เฉยๆ เราก็อาจจะมีสุขระดับหนึ่ง แต่การที่ซื้อรถยนต์ดีๆ แล้วไม่ขับขี่ ได้แต่มองเฉยๆ ความประทับใจในคุณค่าและประโยชน์ของมันจะเทียบกันไม่ได้เลยกับความรู้สึกเมื่อได้นั่งในรถแล้วขับออกไป เราจึงจะได้รับความยอดเยี่ยมจริงๆ ของรถยนต์คันนี้

ฉะนั้น ทุกวันนี้เราเป็นทุกข์เพราะเราคิดมาก คิดไม่หยุด เป็นทุกข์เพราะเรางมฉาย งามฉายเรื่องอะไร เราเชื่องมฉาย ในความคิดของตัวเอง เชื่องมฉายในความรู้สึกของตัวเอง เชื่องมฉายในอารมณ์ของตัวเอง สมมติว่าเกิดความรู้สึก ขี้เกียจขี้คร้าน ก็เชื่อนั่นคือเรา ของๆ เรา แล้วก็ทำตาม ความรู้สึกนั้น นี่ก็เรียกว่างมฉาย หรือใครทำอะไรที่เรา ไม่ชอบ เกิดอารมณ์โกรธขึ้นมา ก็เชื่ออารมณ์เชื่อความ โกรธว่าเป็นของจริงของจริง แล้วก็ทำตามพูดตามอารมณ์นั้น สร้างบาปสร้างกรรมให้ตัวเองต้องเดือดร้อนใจ

จิตใจของคนเรานี้มันอ่อนแอไม่มีกำลัง ยกตัวอย่าง หนังสือลัทธิ สำหรับคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย ไม่ค่อยมี กำลัง ก็จะยกไม่ค่อยไหว ถ้ามว่าหนักไหม ก็จะไม่หนัก แต่สำหรับคนที่ออกกำลังกายทุกวัน การที่จะยก ลัทธิ ย่อมไม่เป็นปัญหา ถ้ามว่าหนักไหม ก็จะไม่หนัก ฉะนั้นความหนักมันไม่ได้อยู่ที่ลัทธิอย่างเดียว แต่มัน อยู่ที่กำลังของคนยกมากกว่า เวลาเราเป็นทุกข์ วิดกกังวล

เศร้าโศกเสียใจ จะให้ปล่อยวาง มันก็ปล่อยวางไม่ได้ เพราะเรื่องมันใหญ่ รับไม่ไหว แต่มันไม่ได้อยู่ที่อารมณ์อย่างเดียว มันอยู่ที่จิตใจของเราที่ขาดการฝึกอบรม หากจิตใจได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็จะไม่บานปลาย เป็นเรื่องใหญ่ที่ทำให้ทุกข์ทรมานจิตใจเหมือนแต่ก่อน เมื่อเป็นทุกข์ เราก็จัดการแก้ไขเองได้โดยไม่ต้องไปพึ่งใคร หรืออะไรนอกตัวเรา เพราะเรามีความเชื่อมั่นในตัวเอง เมื่อเจอปัญหา เราก็จะมีกำลังพอที่จะแก้ปัญหาและปล่อยวางความทุกข์ได้

ชีวิตของเราในโลกนี้ต้องเจอทั้งสมหวังและผิดหวัง อย่าได้คิดเลยว่า ถ้าเราทำดีแล้ว เราจะต้องสมหวังสมปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะมันเป็นไปไม่ได้ คนที่จะก้าวหน้าในอาชีพการงาน คือ คนที่ไม่ทุกข์มากกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น ไม่ทุกข์มากกับความผิดหวังต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพราะถึงจะฉลาดเพียงใด แต่ถ้าปล่อยจิตให้ลัดกลุ้มซึมเศร้ากับอุปสรรคที่เกิดขึ้น ก็จะไม่ก้าวหน้าในอาชีพการงาน คนที่

เห็นแก่ตัวและเจ้าอารมณ์ไม่ว่าจะทำงานที่ไหน แม้จะฉลาด
มีความคิดสร้างสรรค์และเข้าใจงานทั้งหมด แต่เข้ากับเพื่อน
ร่วมงานไม่ได้ เจ้านายก็ย่อมจะไม่อยากได้เหมือนกัน เพราะ
ทุกวันนี้ สิ่งที่บริษัทหรือเจ้านายต้องการมากที่สุด คือ ผู้ที่
สามารถทำงานเป็นทีมได้ คนที่เอาแต่ใจตัวเอง คิดว่าตัวเอง
ถูกหมด คนอื่นผิดหมด ก็ไม่มีใครอยากรับ ไม่มีใครอยากได้
เพราะโอคิวหรือความฉลาดเป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตเรา เรา
ต้องมีอีคิวด้วย ซึ่งเป็นความฉลาดที่ไม่ได้วัดที่ผลการสอบใน
สถาบันการศึกษา

อีคิว คือ ความฉลาดทางอารมณ์ที่ทำให้เราเป็นผู้มี
วุฒิภาวะซึ่งสำคัญมาก รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จัก
การเอาใจเขาใส่ใจเรา รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น วางตัวเองได้
เหมาะสม รู้จักปรับพฤติกรรมกรกระทำต่างๆ ในที่ต่างๆ
ให้เหมาะสม โดยไม่เสียหลักการของตัวเอง ถ้าเรามีหลักการ
มีอุดมการณ์มีอุดมคติของตนเอง แล้วสามารถยืนหยัดอยู่ใน
หลักการและอุดมการณ์นั้นได้ เราจะสามารถเคารพนับถือ

ตัวเองได้ ถ้าเราเป็นผู้ที่อยู่ในกรอบของศีลธรรม แม้มิเลสจะ
เกิดขึ้นบ้าง แต่เราบังคับใจตัวเองจนห้ามมันได้ เราก็เคารพ
นับถือตัวเองได้เช่นกัน เรื่องของศีลเป็นเรื่องของความสมัครใจ
ไม่ใช่เรื่องบังคับ ไม่มีใครจะบังคับให้เรารักษาศีลได้ เรา
เห็นความดีงามที่เกิดขึ้นจากการมีศีลธรรม เราถามตัวเอง
ว่าเราอยากที่จะอยู่ในชุมชนแบบไหน ต้องการให้คนในชุมชน
มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน
ใช่ไหม บรรยากาศดี ๆ เช่นนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หากเกิดจาก
การช่วยกันสร้างบรรยากาศให้เป็นเช่นนั้น และเครื่องมือใน
การสร้างบรรยากาศที่ดีก็คือศีลธรรมนั่นเอง

ศีลธรรมจึงมีอันส่งผลทั้งภายในและภายนอก ด้าน
ภายนอก ศีลธรรมเป็นเครื่องรับประกันเกื้อหนุนชุมชนให้
มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน มี
ความสามัคคีกัน ถ้าหากคนในชุมชนไม่มีศีลธรรม ใคร
อยากทำอะไรก็ทำไป ใครอยากพูดอะไรก็พูด มันจะสามัคคี
กันได้หรือ ทุกคนจึงต้องเสียสละบางสิ่งบางอย่าง ไม่ใช่

ว่าตัวเองอยากได้อะไรแล้วจะต้องได้ ต้องเป็นอย่างนี้ เป็น
อย่างอื่นไม่ได้เป็นอันขาด ถ้าทุกคนคิดอย่างนี้ ก็ย่อมจะมี
แต่ความขัดแย้งแก่งแย่งกันอยู่ตลอดเวลา ส่วนด้านภายใน
ผู้ที่มีศีลธรรม ก็เลสในใจจะไม่กำเริบเลิบสาน จะเป็นผู้มี
หิริโอตตัมปะ มีความละอายต่อบาป มีความเกรงกลัวต่อ
บาป ไม่เป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เรามีมาตรฐาน
ที่ชัดเจนที่จะเป็นผู้ที่ดีงาม กายก็ดีงาม วาจาก็ดีงาม จิตใจก็
ดีงาม แต่เราจะดีได้ก็ด้วยการกระทำและการปฏิบัติของเรา
ไม่มีใครจะล้างกิเลสให้เราได้ นอกจากตัวเราเอง สิ่งสำคัญ
อีกประการ คือ เราต้องไม่เกรงใจเพื่อนมากจนเกินไป ให้
ฉลาดในการเลือกเพื่อนที่ดี บางครั้งตัวเราเองอยากทำความดี
แต่คบเพื่อนไม่ดีที่ชักชวนไปทำความชั่ว แล้วเราเกรงใจเขา
หากไม่ทำก็กลัวเพื่อนจะรังเกียจ จึงต้องเสียหลักการของตนเอง
เพราะเกรงใจเพื่อนจนเกินไป เราจึงต้องมีขอบเขตและมี
หลักการของตัวเอง

ประเทศชาติของเราต้องการคนมีคุณภาพ เรื่อง
ปริมาณนั้นไม่มีปัญหา เพราะมีประชากรมากกว่า ๖๐ ล้าน

คนและเพิ่มขึ้นทุกวัน แต่คนที่มีคุณภาพจะเพิ่มขึ้นทุกวัน หรือเปล่าไม่ทราบ คนที่มีคุณภาพเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคม ต้องเป็นผู้ที่ฝึกอบรมตนเองได้ ห้ามใจตัวเองได้ มีปัญญารู้เท่าทันชีวิตในโลกตามความเป็นจริง ไม่ได้เอาความอยากหรือความคิดเป็นประมาณ เห็นว่าความคิดก็สักแต่ว่าความคิด เมื่อเราคิดชั่วก็ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนชั่ว เมื่อเราคิดดีก็ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนดี ความคิดก็เป็นแค่ความคิดซึ่งเป็นสังขาร บางคนเพลินไปคิดชั่วลามกอนาจาร ก็กันว่าตัวเองว่าเป็นคนบาปหนา บางคนคิดดี ก็ภาคภูมิใจว่าตัวเองเก่ง ตัวเองดี ทั้ง ๆ ที่มันก็เป็นแค่ความคิดที่ไม่มีแก่นแท้อะไร ประเด็นอยู่ที่ว่า ถ้าเราส่งเสริมความคิดที่ดี ความคิดที่ดีนั้นก็เพิ่มขึ้น ๆ แต่ถ้าเราส่งเสริมความคิดชั่วที่ชอบปรุงแต่งในเรื่องไม่ดี จิตใจก็จะไปหมกมุ่นอยู่กับความไม่ดีจนกลายเป็นนิสัย แล้วสะท้อนออกมาทางกาย ทางวาจา จนกลายเป็นคนเกเร เป็นคนสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์ พุทธศาสนาสอนว่า เราไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์

ไม่ได้เกิดมาเพื่อสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม เราเกิดมาเพื่อจะไม่เป็นทุกข์ และไม่สร้างความทุกข์ให้คนอื่น

ขอยกตัวอย่างเศรษฐศาสตร์แนวพุทธสักเรื่อง สมมติว่าเราได้ขนมที่อร่อยมาก การจะทานขนมนี้ใช้เวลาานสักเท่าไร? สมมติว่า ๕ วินาที ขนมที่อร่อยที่สุดในโลกก่อนหน้านี้ให้ความสุขทางปากแก่เรา ๕ วินาที ตามหลักเศรษฐศาสตร์แนวพุทธถือว่าได้กำไร คือได้สุขเวทนา ๕ วินาที สมมติว่าเราแบ่งขนมก้อนนี้ออกเป็นสองชิ้น เราทานชิ้นหนึ่ง ถือว่าได้กำไร ๒ วินาทีครึ่ง อีกชิ้นหนึ่งเราแบ่งให้เพื่อนทาน เห็นเขาทานอร่อย เห็นเขายิ้ม เราก็ภูมิใจตัวเองว่าเราได้สละขนมอร่อยให้เขาครึ่งหนึ่ง เราก็มีความสุข อาจจะมีสัก ๑ วินาที เป็นอันว่าเราได้กำไรคือสุขเวทนาเป็นเวลา ๓ วินาทีครึ่ง ต่อจากนั้น เมื่อใดที่คิดถึงวันที่เราสละสิ่งที่เราชอบเพื่อคนอื่น ก็จะเกิดความสุขทันที ทำให้ได้กำไรครึ่งละ ๑ วินาที หรือ ๒ วินาที ถ้านับรวมกันเป็นปี อาจจะได้กำไรสุขเวทนาเป็น

ชั่วโมง ทานขนมคนเดียวได้กำไร ๕-๖ วินาที แต่ถ้าแบ่งครึ่ง
ให้คนอื่นกลายเป็นมีความสุขได้ตลอดชีวิต นึกถึงเมื่อใด
ก็มีความสุขเมื่อนั้น หลักเศรษฐศาสตร์แนวพุทธบอกว่า
เราควรเลือกที่จะได้กำไรตลอดชีวิต มีของดีก็แบ่งให้คนอื่น
อย่าไปเอากำไรสั้นๆ แค่ ๕ วินาที ๖ วินาที พวกเราเคย
เรียนเศรษฐศาสตร์แนวพุทธใหม่ น่าสนใจมาก

ตัวอาตมาเอง บางทีนึกถึงเรื่องที่เคยเกิดขึ้นเมื่อ ๒๐ ปี
๓๐ ปี หรือ ๔๐ ปีมาแล้ว ที่เคยสละของๆ ตัวเองให้คนอื่น
ทำให้เขามีความสุข บางครั้งที่จิตใจมัวหมอง ได้คิดถึง
ความดีที่ตัวเองเคยทำไว้ ก็สบายใจขึ้นทันที มีความหวัง มี
ความพอใจกับความดีที่ตัวเองเคยทำ ถือเป็นกำไรที่ไม่มี
ใครแย่งชิงไปได้ ทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่มันก็ไม่แน่นอน เงินใน
ธนาคารที่เขาว่าเป็นสิ่งที่เป็นจริงเป็นจังนั้น เป็นของจริง
ของจังจริงหรือ สมมติว่ามีเงินในธนาคารห้าแสนบาท ถึง
คราวเศรษฐกิจตกต่ำ มันจะเป็นอย่างไร ค่าของเงินห้าแสน
บาทจะลดลงเหลือเท่าใด คนที่เคยร่ำเคยรวยกลายเป็นคน

ติดหนี้ติดสินมากมาย ถ้าเงินเป็นของจริงของจริง ทำไมมันจึงเปลี่ยนไปได้ ทำไมค่าของมันจึงขึ้นๆ ลงๆ ได้ พวกเรารู้ไหมว่าค่าของเงินขึ้นอยู่กับอะไร ค่าของเงินขึ้นอยู่กับศรัทธา นี่ก็เป็นเศรษฐศาสตร์แนวพุทธเหมือนกัน ถ้าคนเชื่อมั่นในเงินตราของเราแล้ว ราคาหรือค่าเงินของเราก็จะขึ้น ถ้าคนไม่มั่นใจหรือไม่เชื่อ ค่าของมันก็จะตก ค่าของเงินจึงอยู่ที่ศรัทธาของคน เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ของคน นักปราชญ์จึงบอกว่าเศรษฐศาสตร์เป็นศาสตร์ไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคน แล้วเราวัดความรู้สึกของคนไม่ได้ ครั้งที่เศรษฐกิจไทยเกิดปัญหาวิกฤติ ปัญหาในช่วงวันสองวันแรกหนักกว่าที่ควรจะเป็น นั่นเป็นเพราะอะไร ก็เพราะเจ้าหน้าที่ธนาคารต่างๆ หรือที่ตลาดหลักทรัพย์ตกใจกลัวจนคุมอารมณ์ไม่อยู่ ใครโทรเข้ามาสอบถามก็สามารถสัมผัสอารมณ์ของผู้ที่อยู่ในวงการธนาคารได้ ก็เลยตกใจกลัวกันไปใหญ่ ศรัทธาจึงตกฮวบ ค่าของเงินก็เลยตกฮวบตามไปด้วย นี่เป็นเรื่องของความเชื่อ เป็นเรื่องของความคิด

กลับมาพูดถึงเรื่องของพวกเรา เมื่อเราเกิดมาแล้ว ก็เรียกได้ว่ามีปัญหาแล้ว เพราะอะไร ก็เพราะเกิดแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทุกคนฟังจำไว้ว่า เกิดก็เกิดคนเดียว แก้ก็แก้คนเดียว เจ็บก็เจ็บคนเดียว ตายก็ตายคนเดียว เราจึงต้องเป็นที่พึ่งของตนเอง สมมติว่าเราเจอคนที่เรารัก เป็นผู้หญิงในอุดมคติเลย ดีทุกอย่างทุกอย่าง ทั้งสวยงามและฉลาด แต่ถึงจะดีหรือจะรักกันเพียงใด เมื่อเราเจ็บป่วย เขาจะช่วยรับความเจ็บปวดของเราได้บ้างไหม เราก็ต้องเจ็บอยู่คนเดียว แก้ก็แก้คนเดียว เวลาเราจะตาย ใครจะขอว่าอย่าเพิ่งไปเลย อยู่ต่ออีกสักหน่อย อย่าเพิ่งทิ้งหนูไปเลย จะทำได้ไหม เมื่อถึงเวลาไปมันก็ต้องไป เราไม่ไปจากเขา เขาก็จะไปจากเรา มันเป็นไปได้แค่สองทาง เราพลัดพรากจากเขาหรือเขาพลัดพรากจากเรา ไม่เป็นอย่างอื่น มันเป็นไปไม่ได้ที่จะอยู่ไปตลอดกาลนาน ท่านจึงสอนว่า อย่าไปงมงายกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง มันก็แค่ชั่วแวบ มันก็แค่นั้นแหละ ลองนึกดูว่า สิ่งที่เราเคยชอบมากๆ เมื่อ ๓ ปีหรือ ๕ ปีที่แล้ว ทุกวันนี้กลับรู้สึกเฉยๆ มีหลายอย่างใช่หรือไม่ ตอนเป็นเด็ก

เด็กผู้หญิงชอบเล่นตุ๊กตา เด็กผู้ชายชอบเล่นปืนหรือของเล่นต่าง ๆ ใครจะเอาไปไม่ได้ ร้องห่มร้องไห้ โตขึ้นมาก็ไม่สนใจเสียแล้ว อารมณ์ก็เป็นเช่นนี้ เวลามีตัณหาที่มีความอยาก ก็รู้สึกมันเป็นของจริงของจังทั้งนั้น แต่พอความอยากมันเบาบางไป บางทีก็หัวเราะตัวเอง ไม่น่าเชื่อเลยว่า เราเคยชอบสิ่งนั้นหรือเคยชอบคนนั้น มันเป็นเรื่องอารมณ์ ท่านจึงให้เรา รู้เท่าทันอารมณ์

ท่านสอนให้รู้จักรักษาจิตใจให้ปกติ ถ้าเราเป็นคนชอบฟังโทษผู้อื่น รู้ความผิดพลาดของผู้อื่นทุกอย่าง รู้กิเลสคนนั้น รู้กิเลสคนนี้ รู้ทุกอย่างแล้วจิตใจเราสบายไหม มันไม่สบาย มันเศร้าหมอง ท่านจึงให้เรา มองผู้อื่นในแง่ดีบ้าง ให้พยายามคิดถึงสิ่งที่น่ารัก ๓ ข้อของคนที่เราไม่ชอบ เพื่อจะได้แก้อารมณ์และไม่ต้องเชื่ออารมณ์ของเรา เมื่อเราเกิดความรู้สึกมัวเมาหลงไหลในทางกามในสิ่งสวยงาม เราก็ต้องพยายามฝึกตัวเองให้มองในทางตรงกันข้าม ผู้ชายเห็นผู้หญิงสวย ก็ไม่ใช่ว่าจะสวยทุกส่วน ผู้หญิงเห็นผู้ชายหล่อ ก็

ไม่ใช่ว่าจะหล่อทุกส่วน ส่วนที่ไม่สวยไม่หล่อมีไหม นางสาวจักรวาลสวยทั้ง ๓๒ อากาโรใหม่ ลำไส้ของนางสาวจักรวาลสวยไหม นางสาวจักรวาลมีขี้หูไหม ก็คงต้องมีนะ เขาต้องเข้าห้องน้ำทุกวันใช้ไหม ต้องมีถ่ายหนักถ่ายเบา ถึงจะสวยที่สุดในโลกก็ต้องเป็นอย่างนั้น สมมติว่าผ่าเอาตับไตออกมา จะรู้ไหมว่าชิ้นไหนเป็นของนางสาวจักรวาล ชิ้นไหนเป็นของคนแก่ มันก็ดูไม่ออก แล้วถ้าไม่อาบน้ำสักวันสองวันมันจะเป็นอย่างไร มันจะเหม็นไหม ไม่ใช่เราจะมองในแง่ร้าย แต่เมื่อจิตเกิดผลจนผิดปกติ จะเข้าชั้นหลงไหลเสียแล้ว ก็ให้ใช้ความคิดทำนองนี้เพื่อดึงจิตให้กลับมาอยู่ในทางสายกลาง ปกติคำพูดที่ว่า “รักสนุกทุกข์ถนัด” เคยได้ยินกันไหม ถ้ารักสนุกมาก เวลาเป็นทุกข์จะทุกข์มาก ฉะนั้น รักษาจิตใจของเราให้เป็นกลางๆ ไว้จะดีกว่า

หลวงพ่อบอกว่าธรรมะคือพอดี เรียนหนังสือให้พอดี พักผ่อนให้พอดี ถ้าดูทีวีดูบอลโลกตอนตีหนึ่งตีสองแล้วไปเรียนหนังสือ มันก็ง่วงใช้ไหม ก็ไม่ต้องดูทุกนัด ลอง

ถามตัวเองว่า อะไรสำคัญกว่า ปริญญาบัตรหรือแมนยู แมนยู เล่นอยู่ทุกปี เรียนจบแล้วค่อยดูก็ได้ ไปเที่ยวไปดิสโก้ไป ที่ไหนก็อย่าให้มันตึกมาก ต้องรักษาสุขภาพของตัวเองไว้ ไปเรียนหนังสือไม่ใช่เอาแต่กายไป ถ้าจิตใจมันยังง่วง ก็ไม่เกิดประโยชน์ อาจารย์เองก็หมดกำลังใจที่จะสอน ต้องเห็นใจอาจารย์ ท่านอุทิศส่ำห่มเทศอนลูกศิษย์ ความซี้เกียจ ซี้คร้านมันก็มีกันอยู่ทุกคน ถ้าเราเข้ามหาวิทยาลัยโดยใช้ทุน ของตัวเองก็อย่างหนึ่ง แต่ถ้าเราใช้ทุนของคุณพ่อคุณแม่แล้ว มัวซี้เกียจซี้คร้าน ก็เป็นบาปเป็นกรรม ไม่ใช่ที่ท่านจะหา เงินทองมาได้ง่าย ๆ นะ ถ้าเราอยากจะเอาชนะความซี้เกียจ ซี้คร้าน ก็ชนะได้ไม่ยาก มันอยู่ที่ความตั้งใจของเรา

พระเราได้เปรียบในเรื่องนี้ เพราะพระจะซี้เกียจไม่ได้ จะเป็นบาปเป็นกรรมหนักหนา ชีวิตของพระขึ้นอยู่กับชาวบ้าน ผ้าจีวร ผ้าอื่น ๆ ที่ใช้ทั้งหลาย กุฎิที่อยู่ และอาหารการกิน ล้วนเป็นของที่ชาวบ้านถวายด้วยความศรัทธา ถ้าพระรับ ของจากชาวบ้านแล้วไม่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อย่างนี้ตกรอก แหน่ ๆ พระจึงระลึกอยู่ตลอดเวลา ไม่กล้าซี้เกียจ

มีใครสงสัยอะไรไหม มีใครอยากจะถามอะไรบ้าง สมมติว่าถ้ามีใครเหาะเหินเดินอากาศได้มาลงในศาลานี้ แล้วอยากรู้ว่า คนที่อยู่ในศาลานี้มาจากประเทศไหน ง่ายมากเลย เวลาถามว่ามีใครสงสัยอะไรไหม ถ้าเจียบไม่มีคำถาม ก็รู้ได้เลยว่าเป็นเมืองไทย เพราะที่เมืองนอกเขาแย้งกันถาม กลัวจะไม่มีโอกาสถาม ถ้าไม่ยอมถามอะไร จะสอนอาตมาก็ได้นะ อาตมาเองก็ยังไม่จบ



ง.งู พระพุทธองค์ตรัสเรื่องงูหลายเรื่องเหมือนกัน หลวงพ่อชาท่านเล่าเรื่องการจับงู ท่านว่าถ้าจับงูผิดวิธี งูจะกัดเรา ถ้าจับงูถูกวิธี งูก็ไม่กัด ธรรมะคำสั่งสอนก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าเราจับไม่ถูกต้อง มันก็เป็นพิษกับเราได้มากเหมือนงู คือ บางทีคนเราปฏิบัติธรรม ก็มักเลือกจะปฏิบัติเฉพาะข้อที่ถูกใจเรา ไม่ได้ปฏิบัติตลอดกระบวนการของธรรม เราก็จะไม่ได้รับผลเท่าที่ควร บางคนชอบเอาธรรมะมาอ้าง เช่น เอาคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง

การปลีกวิเวกเพื่อทำความเพียรคนเดียวมาอั่ง ทั้ง ๆ ที่ตัวเอง เป็นคนที่เข้าสังคมยาก พูดไม่เป็น ไม่มีความเห็นอกเห็นใจ คนอื่น ชอบขัดกับคนอื่นตลอดเวลา ชอบเพ่งโทษคนอื่น คนอย่างนี้จึงมีนิสัยชอบอยู่คนเดียว แต่ไม่ได้เป็นการอยู่คนเดียวที่ถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ทรงยกย่อง มันเกิดจาก เหตุที่ไม่ชอบอยู่กับคนอื่น เพราะนิสัยไม่ดีต่างๆ ของตัวเอง ทำให้ชอบทะเลาะกับคนนั้นคนนี้ การอยู่คนเดียวจึงกลายเป็นการส่งเสริมกิเลสของตัวเองมากกว่าที่จะเป็นการปฏิบัติ ที่ถูกต้อง เป็นการเอาหลักการที่ถูกต้องมาเป็นข้ออ้างเพื่อ การกระทำที่ผิด พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าบางครั้งธรรมะก็ เหมือนงู ถ้าจับไม่ถูก มันก็กัดเราได้

หลวงพ่อบอกว่า ความสุขความทุกข์ก็เหมือนกัน บัง เราต้องจับงูที่หัวมัน ถ้าจับผิด เช่น ไปจับที่ความทุกข์ มันกัด เราได้ทันที แต่ถ้าจับที่ความสุข แล้วไปยึดติดในความสุข แรก ๆ อาจไม่เห็นโทษ แต่ถ้าไม่ระวัง มันก็กัดเราได้ในภายหลัง คือ ให้เราเป็นสุขก่อน แล้วจึงค่อยกัด

มีคำอุปมาเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับงู เล่ากันว่า มีชาวบ้านคนหนึ่งเดินกลับบ้านในความมืด เจองูตัวใหญ่ขวางทางอยู่ ไม่เลื้อยไปสักที เขาเกิดความกลัว ไม่กล้าเดินข้าม กลัวงูจะกัด แล้วเกิดความกังวลว่าจะกลับบ้านได้อย่างไร มันมีด แล้วจะหันกลับก็ไม่ได้ จะไปต่อก็ไปไม่ได้ เกิดความสงสัยว่าจะทำอย่างไรดี เกิดความพยายาม โกรธงูตัวนั้น เกิดอารมณ์หลายๆอย่างเพราะงูเป็นเหตุ เมื่อพระจันทร์โผล่พ้นจากเมฆ เขาก็เดินไปดูงู ปรากฏว่ามันไม่ใช่งู มันเป็นแค่เชือก ก็เลยหัวเราะตัวเอง แล้วเดินกลับบ้านด้วยความปลอดภัย

นักปราชญ์ท่านเปรียบเทียบว่า คนเราอยู่ในความมืดคือ อยู่ด้วยอวิชชา เราเห็นกายกับใจ เห็นชั้น ๕ ธาตุ ๔ ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา และอารมณ์ทั้งหลาย กิเลสทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะความรู้สึกลึกลับมันถื้อมันว่ามีอัตตาตัวตน มีเรา มีของเรา เมื่อมีเรา ก็ต้องมีสิ่งที่ไม่ใช่เรา เมื่อมีของๆ เรา ก็ต้องมีสิ่งที่ไม่ใช่ของๆ เรา จึงเกิดความขัดแย้งขึ้นมาทันที เกิดความโลภอยากได้ เกิดความโกรธ เกิดความ

หลงประการต่างๆ ซึ่งล้วนแต่เกิดจากความเข้าใจผิดหรือ การมองผิด ลำคัญมันหมายว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นคือเรา คือของๆ เรา แต่เมื่อแสงสว่างแห่ง ปัญญาเกิดขึ้น เราจึงได้เห็นว่า ไม่มีอัตตาตัวตน ไม่ได้เป็น อย่างที่คิด เรามองผิด เราคิดผิด แท้ที่จริงแล้ว มันก็เป็นแค่ รูป แค่เวทนา แค่สัญญา แค่สังขาร แค่วิญญาณ แค่กายกับ ใจเท่านั้นเอง ก็เลยหัวเราะตัวเองได้ ปล่อยวางได้ ก็เหมือนกับ คนที่เห็นเชือกเป็นงู พอเห็นเชือกเป็นงูก็เกิดความกลัว ความกังวล ความสงสัยสารพัด แต่เมื่อมีแสงสว่าง ก็มอง เชือกว่าเป็นเชือก ไม่ได้เห็นเชือกเป็นงู ฉะนั้น ในการปฏิบัติ ไม่ต้องปฏิบัติเพื่อจะทำลายอัตตาตัวตน การพยายามจะ ทำลายอัตตาตัวตนก็เหมือนคนที่ต้องการจะทำลายงู แต่ เขาทำลายงูไม่ได้ใช่ไหม เพราะมันไม่มีงู มันมีแต่เชือก เรา ทำลายอัตตาตัวตนไม่ได้ เพราะว่ามันไม่มีอัตตาตัวตน มัน มีแต่รูป มีแต่เวทนา มีแต่สัญญา มีแต่สังขาร มีแต่วิญญาณ ฉะนั้นจะปฏิบัติอย่างไร ก็ปฏิบัติให้เห็นเชือกว่าเป็นเชือก ให้มีแสงสว่างเพื่อจะได้เห็นเชือกตามความเป็นจริง เหมือน

เราปฏิบัติกับตัวเราเพื่อให้มีแสงสว่างพอที่จะเห็นตามความเป็นจริงเท่านั้น

จริง ๆ แล้ว การที่เราว่างูว่าเป็นอสรพิษนั้นก็ไม่ต้องนึก สมมติว่างูตัวหนึ่งไม่เคยกัดใครเลยในชีวิต อยู่อย่างใจดีและสำรวมมาตลอดชีวิต มันสมควรที่จะโดนว่าว่าเป็นงูอสรพิษหรือไม่ การที่เราใช้คำว่า “งูอสรพิษ” นั้น เหมือนกับเราเหมารว่างูทุกตัวมีความผิดที่สามารถกัดคนได้ แต่ไม่ใช่ว่างูทุกตัวต้องกัดคน อาจจะมีแค่บางตัวเท่านั้น ท่านจึงให้เราเปรียบเทียบเรื่องงูกับสิ่งต่างๆ ที่เราต้องเจอในชีวิต ที่ท่านว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น ก็ไม่ใช่ที่เราจะต้องทุกข์รำไป แต่ถ้าเราเข้าไปใกล้หรือไปเหยียบงูเข้า นั่นถือว่าเราไปเกี่ยวข้องกับงูในทางที่ไม่ถูกต้อง งูจึงจะกัดเรา แต่โดยทั่วไปแล้ว งูอสรพิษไม่อยากจะกัดใคร และมันก็ไม่ได้ก้าวร้าวด้วย พระป่าเจองูในป่าบ่อยๆ ก็ไม่เห็นมันคิดจะกัดพระหรือกัดใคร มีแต่อยากจะหลบมากกว่า แต่ถ้าใครไปเหยียบมันเข้าไป แหย่มันหรือจะไปจับมัน ก็เป็นไปได้ว่ามันจะกัดเอา เพราะงูมันกลัวคน

เราอยู่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง อยู่ในโลกแห่งสังขาร สังขารที่ไม่มีอะไรเที่ยงแท้คงทน เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามเหตุตามปัจจัยของมัน หากเราไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายในทางที่ไม่ถูกต้อง เราก็จะเป็นทุกข์ แต่สิ่งทั้งหลายไม่ได้เป็นทุกข์ในตัวของมัน ปัญหาหรือทุกข์เกิดจากการที่เราเข้าไปจับมันหรือเข้าไปใกล้มันจนเกินไป

ฉะนั้น เราต้องอยู่ในโลกด้วยความระมัดระวัง รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมที่จะกัดเรา และพร้อมที่จะทำให้เราเป็นทุกข์อยู่เสมอ ถ้าเราขาดสติสัมปชัญญะ แต่ถ้าเรามีสติ มีสัมปชัญญะ อยู่กับธรรมะ มีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งภายใน ย่อมไม่มีสิ่งใดที่จะสามารถบังคับจิตใจของเราให้เป็นทุกข์ได้ เราต้องเชื่อมั่นในข้อนี้ ไม่ใช่เราจะต้องเชื่ออย่างเดียว แต่เราสามารถสังเกตเห็นจากประสบการณ์ตรงของตนเองว่า วันใดที่จิตใจเราสงบ วันใดที่เรามีสติ หากเกิดการกระทบกระทั่งอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตใจรู้สึกหนักแน่นไม่หวั่นไหว ทนได้ ปกติอยู่ แต่ในวันที่จิตใจเราไม่สงบและไม่มีสติ เมื่อถูกกระทบ เราจะรู้สึกกระเทือน

ทำให้เป็นทุกข์ทันที แต่เราจะกล่าวว่าเราทุกข์เพราะสิ่งนั้นไม่ได้ เพราะถ้าความทุกข์เกิดจากสิ่งนั้นจริงๆ แล้ว ทุกครั้งที่มีการกระทบหรือมีการสัมผัสสิ่งนั้น เราจะต้องเป็นทุกข์ทุกครั้ง ซึ่งความจริงไม่ใช่เช่นนั้น เราสังเกตตัวเองได้ว่า บางครั้งเจอปัญหาแบบนี้แล้วทุกข์มาก แต่บางครั้งเจอปัญหาแบบเดียวกันกลับทุกข์น้อย บางครั้งเกือบจะไม่ทุกข์หรือไม่ทุกข์เลย

ฉะนั้น เราน่าจะได้บทเรียนแล้วว่า ความทุกข์ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่เราประสบ หากความทุกข์อยู่ที่ใจเรามากกว่า เพราะถ้าความทุกข์อยู่กับสิ่งนั้น ย่อมจะต้องทุกข์เหมือนกันทุกครั้ง เหมือนกับไฟ ถ้าเราเอามือจับไฟ ไม่ว่าจะอารมณ์เรากำลังเป็นเช่นไร มือย่อมไหม้อยู่ทุกครั้ง เพราะมันเป็นธรรมชาติของไฟและเป็นธรรมชาติของมือ มันไม่เกี่ยวกับอารมณ์ของใครทั้งสิ้น แต่เรื่องที่เกิดกับจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องค้าขายขาดทุน เป็นเรื่องที่คนอื่นมาสบประมาท ดูถูกดูหมิ่น หรือมาตำมาว่าเรา ทำไมบางครั้งเราทำใจได้ บางครั้งทำใจไม่ได้ ก็เพราะมันขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งของจิตใจ

เราใช้ไหม ฉะนั้นเมื่อเราไม่ต้องการจะเป็นทุกข์กับเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ แล้วคิดว่าเราจะหนีไปอยู่ ณ ที่แห่งใดแห่งหนึ่งที่ปัญหาเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้น มันไม่ถูกต้องที่จะคิดอย่างนี้ เราควรจะคิดว่า ทำอย่างไรเราจึงจะอยู่กับธรรมะให้มากขึ้น ให้จิตใจของเราแนบสนิทอยู่กับธรรม เพราะเมื่อจิตใจอยู่กับธรรมแล้ว ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น เราจะรู้สึกว่ามันได้ทั้งหมด แต่ที่ยังทนไม่ได้นั้นก็เพราะว่าเรายังคงย่อหย่อนในการปฏิบัติมากกว่า

นี่คือหนทางที่เราจะดำเนินไป เมื่อเห็นว่า อยู่กับธรรมะมาก ความทุกข์ของเราน้อย อยู่กับธรรมะน้อย ความทุกข์ของเรามาก เราก็ต้องพยายามเร่งการทำความเพียร ทำจิตใจให้มั่นคงอยู่ในธรรม เมื่อจิตใจของเรามั่นคงเข้มแข็ง อยู่ในธรรม ก็จะไม่เกิดปัญญา จะรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ เรื่องบาปบุญคุณโทษไม่ต้องถามใคร เพราะจะรู้ได้ด้วยตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี



จ.จาน ในพระไตรปิฎกไม่ค่อยจะมีเรื่อง จ.จาน เพราะในสมัยนั้นไม่ทราบว่าจะใช้จานกันหรือเปล่า แต่ที่พอนึกได้คือเรื่องที่หลวงพ่อบุญมาสอนแม่บ้านว่า เวลาล้างจานให้ล้างใจไปด้วย ท่านว่าบางคนขยันทำความสะอาดบ้าน ขยันล้างจาน แต่ปล่อยให้จิตใจสกปรก ชุ่มมัว หน้าบูด เอาแต่ทำความสะอาดภายนอก แต่ไม่สนใจเรื่องความสะอาดภายใน ท่านบอกว่า จานสะอาด แต่จิตใจไม่สะอาด หลักการสำคัญทางพุทธศาสนา คือ ความสมดุลหรือความพอดี ต้องมีความสอดคล้องกันระหว่างเรื่องภายในและเรื่องภายนอก เพราะถ้าเรามัวแต่จัดแจงทุกสิ่งทุกอย่างนอกตัวเราให้เรียบร้อย แต่ปล่อยให้จิตใจสกปรกเลอะเลือนในเรื่องจิตใจ ก็ย่อมไม่เกิดประโยชน์

บางคนรักสะอาด บางคนไม่รักสะอาด แต่การรักสะอาดที่เกินพอดีก็มี คือ รักความสะอาดเสียจนใครไปทำให้สกปรกแม้แต่ชนิดเดียวก็จะโกรธทันที บางคนทำราวกับบ้าน

เป็นพิพิธภัณฑท์ ถ้าใครมานั่งเล่นมาทำลายความเรียบร้อยในบ้าน ก็จะไม่โกรธ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็เท่ากับว่าเสียหลัก เพราะมัวห่วงแต่ความสะอาดเรียบร้อยทางวัตถุ จนมองข้ามไปว่าความหงุดหงิด หรือความรำคาญใจในสิ่งที่ไม่สะอาดนั้นเป็นมลทินทางใจ ความอยากให้สะอาดอยากให้เรียบร้อย กลายเป็นความสกปรกในใจ ฉะนั้น ท่านจึงสอนว่า ล้างจานก็ล้างใจไปด้วย พยายามให้หน้าที่ทุกอย่างที่เราทำ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาชีวิต

ในขณะที่คนจำนวนหนึ่งมีความสุขกับการทำกับข้าว คนเราเกือบทุกคนมีความสุขในการทานอาหารที่มีรสชาติดี แต่คงจะมีน้อยคนที่มีความสุขกับการล้างจานหลังจากทานอาหารเสร็จแล้ว บางคนบางครอบครัวหลังทานอาหารค้ำ ก็จะไปคุยกันต่อจนดึก ดึกแล้วก็ชี้้เกี่ยจลุกขึ้นล้างจาน ผลัดไปล้างฟุ้งนี้เข้า ตื่นขึ้นตอนเช้า แทนที่จะเจอความสะอาดที่จะทำให้จิตใจสดชื่น กลับเห็นแต่จานสกปรกที่ทิ้งไว้ตั้งแต่เมื่อคืน ก็เลยหงุดหงิดใจตั้งแต่เช้า

ถ้าเรารู้จักจัดเวลาและเปลี่ยนความรู้สึกต่อการล้างจานได้ การล้างจานจะไม่ใช่วีรกรรมานจิตใจอีกต่อไป ทุกวันนี้อาตมาไม่ค่อยมีโอกาสล้างจาน แต่ตอนเป็นนักเรียนอาตมาชอบช่วยโยมแม่ล้างจาน ที่จริงก็ไม่ได้ล้างเอง โยมแม่เป็นคนล้าง อาตมาเป็นคนเช็ด ยืนคู่กันสองคน รู้สึกมีความสุขมาก จนกระทั่งทุกวันนี้ ทุกครั้งที่กลับไปเยี่ยมบ้านก็จะขออนุญาตโยมแม่เช็ดจาน โยมแม่จะบอกว่า “ไม่ต้องๆ” อาตมาก็ว่าขอโอกาสเถิด นานๆ จะมาเยี่ยมบ้านที ปีสองปีครั้ง อาตมามีความสุขกับการเช็ดจาน สิ่งที่คุณส่วนมากไม่ชอบทำ ถือเป็นเรื่องน่าเบื่อ แต่ถ้ารู้จักเปลี่ยนความรู้สึกของเราเสียอย่าง เราก็มีความสุขได้ โดยเฉพาะถ้าสิ่งที่เราทำเป็นการช่วยผู้อื่น เราก็ยิ่งได้บุญ เช่น การทำอะไรๆ ให้ครอบครัว เราดูว่างานอะไรที่คนอื่นไม่อยากทำ เบื่อหน่ายที่จะทำ เราทำให้เองดีกว่า แล้วเราก็รีบไปทำสิ่งนั้น นี่เราก็ได้บุญ

หลวงพ่อบุญชานเคยพูดถึงงานอีกครั้งหนึ่ง เมื่อท่านพูดถึง การปฏิบัติทางจิต หรือการทำสมาธิภาวนา ท่านจะพยายาม เลี่ยงภาษาเทคนิค พยายามเลี่ยงเรื่ององค์ฌาน ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน อย่างที่เราสวดในอริยมรรคมีองค์ ๘ นานๆ จึงจะพูดสักที แต่มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ท่านเทศน์เรื่อง องค์ฌาน องค์ฌาน หมายถึง คุณธรรมหรือบางสิ่งบางอย่าง ที่โดดเด่นในฌานแต่ละชั้น เช่น ในปฐมฌาน หรือ ฌานที่ หนึ่งมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ตามที่เราสวดกัน แต่ ไม่ได้หมายความว่า ปฐมฌานมีแต่สิ่งเหล่านี้เท่านั้น เพราะ ยังมีอะไรๆ อย่างอื่นอีกหลายอย่าง เช่น มีสติ มีสัมปชัญญะ มีเวทนา มีสังขาร แต่ท่านเลือกเอา ๕ ข้อนี้เป็นองค์ฌาน เพราะเป็นส่วนประกอบของฌานที่ชัดเจนหรือเด่นกว่าเพื่อน

เอกัคคตาแปลว่าจิตเป็นหนึ่ง หลวงพ่อบุญชานเปรียบ เทียบว่า วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เป็นเหมือนผลไม้ ส่วน เอกัคคตาเป็นเหมือนจาน คือความเป็นหนึ่งเหมือนกับเป็น จานหรือเป็นภาชนะรองรับวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เหมือนจาน

เป็นภาชนะรองรับผลไม้ พุทธศาสนาจะย้ำหรือเน้นในความสำคัญ of ภาชนะรองรับสิ่งที่ดี หมายความว่า จิตใจเราจะเข้าถึงสมาธิหรือเกิดความสุขได้ เราจะต้องมีฐานที่มั่นคงเสียก่อน ซึ่งก็คือศีลนั่นเอง กายวาจาต้องเรียบร้อย ถ้ากายวาจาเราไม่เรียบร้อย เราจะมีความรู้สึกตะขิดตะขวงอยู่ตลอดเวลา รู้สึกว่าตัวเองไม่สะอาด ยังมีสิ่งที่ไม่ดีอยู่ในตัวเรา ในชีวิตประจำวันเราอาจจะเก็บกดหรืออาจจะลืมนั่นได้ แต่ไม่ใช่ว่าจะลืมนั่นไปเลย เพราะมันยังตกตะกอนอยู่ได้สำนึก เมื่อเรานั่งสมาธิหรืออยู่กับตัวเอง ความรู้สึกนั้นจะปรากฏ เราจะรู้สึกละเอียด รู้สึกผิดในสิ่งที่ได้ทำหรือสิ่งที่ได้พูด ซึ่งจะ เป็นอุปสรรคต่อสมาธิ หรือจิตภาวนาของเรา อาจจะทำให้ไม่ได้ผล หรืออาจจะเกิดโทษในการปฏิบัติขั้นสูง ๆ

อย่างไรก็ตาม คนที่นั่งสมาธิแล้วเกิดปัญหาทางจิตใจ มีน้อยมาก เมื่อ ๑๐-๒๐ ปีที่แล้ว มีการพูดกันมากกว่านั่งสมาธิแล้วมีสิทธิจะเป็นบ้า มีการชู้ว่าอย่านั่งคนเดียว คนจึงกลัวกันมาก คนที่เริ่มพูดอย่างนั้นได้ทำให้หลาย ๆ คนเสีย

ประโยชน์ที่ควรจะได้จากการประพฤติปฏิบัติ เท่าที่อาตมา
ประสบมากกว่า ๒๐ ปี คนที่หนึ่งสมาธิแล้วเสียจริตมีน้อย
มาก ถ้าพบก็มักจะมาจาก ๒ สาเหตุ คือ หนึ่ง เคยทำบาป
กรรมอะไรไว้แล้วยังไม่เคยเปิดเผย เก็บกดไว้ไม่ให้ใครรู้ พอ
หนึ่งสมาธิ เรื่องที่เคยเก็บกดก็ระเบิดออกมา จึงเกิดปัญหา
สาเหตุที่สอง คือ คนที่มีมิจฉาทิฐิ อยากได้ อยากมี อยาก
เป็น อยากเที่ยวสวรรค์ อยากเที่ยวนรก ภาษาพระเรียกว่า
มีความปรารถนาลามก หรือมีความปรารถนาที่ไม่ถูกต้อง
ตามหลักพระพุทธศาสนา

หากว่าศีลของเราเรียบร้อย ไม่มีอุปสรรคอย่างที
กล่าวมา หรือถ้าในอดีตเราเคยทำอะไรไม่ดีไว้ แล้วเราได้
เปิดเผย และได้ตั้งอกตั้งใจว่าจะไม่ทำอีกต่อไป ยอมรับว่าตัว
เองผิด แล้วปล่อยวาง อย่างนี้เรียกว่าภาชณะคือจิตใจสะอาด
พอที่จะทานอาหารใจ และสามารถจะเจริญในจิตภาวนาต่อ
ไป ถ้าหากว่าเราไม่ทำเรื่องศีลเรื่องทิลฐิให้เรียบร้อย ก็เหมือน
ภาชณะสกปรก เมื่อจามมันสกปรก แม้จะเอาอาหารดีขนาด

ไหนดมาใส่บนจานนั้น ก็ต้องสัมผัสกับความสกปรกของจาน และอาจจะเกิดเชื้อโรค แทนที่อาหารจะสร้างประโยชน์ กลับมีโทษต่อร่างกาย

ฉะนั้นเราต้องทำจิตใจของเราให้เป็นภาชนะที่สะอาด ด้วยการควบคุมดูแลรักษากายวาจาให้ดี และทำทิวฐิให้ตรง ด้วยการศึกษาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วน้อมจิตเข้าหาธรรมะ หลวงพ่อท่านเตือนอยู่เสมอว่า อย่าไปน้อมธรรมะมาสู่จิตใจเรา หมายถึงว่า อย่าไปดึงเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาอ้างเพื่อสนับสนุนความคิดเห็นส่วนตัว แต่ให้เราอ่อนน้อมถ่อมตน น้อมจิตเข้าหาธรรมะ ยอมสละความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ และปล่อยวางความคิดเห็นที่ขัดกับหลักธรรม ทำภาชนะคือจิตใจของเราให้สะอาด เพื่อเราจะได้ปฏิบัติต่อไป



ฉ.ฉิ่ง ฉิ่งเป็นเครื่องดนตรีให้จังหวะ เราควรต้องมี สิ่งที่จะให้จังหวะในการปฏิบัติเช่นกัน ซึ่งก็คือ ครูบา อาจารย์หรือกัลยาณมิตร ผู้มีความปกติสม่ำเสมอ เหมือนกับเป็นกระจกส่องให้เราได้เห็นความไม่ปกติของตัวเอง ฉิ่งจะให้จังหวะที่สม่ำเสมอ เช่นเดียวกับความสม่ำเสมอใน จิตใจของผู้ที่เจริญโดยธรรม เมื่อมีความสม่ำเสมอปรากฏ ให้เราเห็น เราก็จะสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ชัดขึ้น

เมื่อพูดถึง ฉ.ฉิ่ง เราจะพูดถึงเรื่องดนตรีบ้างก็ได้ ดนตรีเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับพระภิกษุและผู้ถือศีล ๘ แต่ สำหรับผู้ถือศีล ๕ นั้น ดนตรีไม่ใช่ข้อห้าม เพราะศีล ๕ เป็นศีลหรือเป็นลักษณะที่เกี่ยวกับความดีความชั่วโดยตรง ฉะนั้นศีล ๕ ในทางพระพุทธศาสนาจึงมีความคล้ายคลึง กับหลักศีลธรรมในศาสนาอื่น แต่ศีลข้อที่ ๖ ถึง ๘ นั้นมุ่ง ที่จะช่วยให้เราขัดเกลากิเลส เป็นลักษณะที่สนับสนุนการ ประพฤติปฏิบัติ

ดนตรีให้ความสุขกับชาวโลกไม่ใช่บ่อย แต่การให้ความสุขนั้น หากมองในแง่ธรรมะ ก็อาจจะพูดให้ชัดขึ้นว่า ดนตรีช่วยลดความทุกข์ของมนุษย์ได้บ้าง คนในสมัยปัจจุบันมักใช้ดนตรีเป็นเครื่องคลายเครียด อาตมาเพิ่งอ่านเจอว่า มีการเก็บสถิติจากการถามคนทั่วโลกว่า เวลาเครียดเขาคลายเครียดอย่างไร มากกว่าครึ่งบอกว่าฟังดนตรี พอท่ายได้ใหม่ ว่าอะไรคืออันดับสอง อันดับสองคือการอาบน้ำ คนใช้การอาบน้ำเพื่อคลายเครียดได้เหมือนกัน แต่อันดับหนึ่งคือการฟังดนตรี

แต่ทางพุทธศาสนาของเรา นั้นจะแก้ปัญหาเราต้องแก้ที่ต้นเหตุ ไม่ใช่ด้วยการกล่อมจิตใจหรือพยายามกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยวิธีต่างๆ คนส่วนมากมักมีความเครียด แต่แทนที่จะหยุดทบทวนวิถีชีวิต และถามตัวเองว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เราเครียดอย่างนี้เพราะอะไร ทำงานหนักเกินไปหรือเปล่า หรือทำงานแบบไม่รู้จักปล่อยวาง ถ้าเราเริ่มถามอย่างนี้ เราอาจจะต้องยอมรับว่า เราดำเนินชีวิตผิดทางเสีย

แล้ว ทำงานมากเกินไป เพราะอะไร เพราะอยากได้เงิน
ได้เงินมากๆ เพื่ออะไร เพื่อจะได้มีความสุขใช่ไหม ถ้าอย่าง
นั้นก็เท่ากับว่า กำลังทำตัวเองให้เป็นทุกข์เพื่อจะได้เป็นสุข
ใช่ไหม มันขัดกันอยู่ในตัว ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ทุกวันเพื่อ
หวังความสุข แต่ความสุขที่ปรารถนาหรือที่หวังนั้นก็ยังไม่ได้
สักที เหมือนคนวิ่งตามเงาตัวเอง หวังจะได้ความร่มเย็น แต่
ถึงจะวิ่งเร็วสักเท่าไร ก็ตามมันไม่ทันสักที

โลกปัจจุบันเจริญด้วยวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยกล่อม
ประสาทให้หนีจากตัวเองหรือลืมความทุกข์ ฉะนั้นเมื่อมี
ความทุกข์ การลืมหรือกลบเกลื่อนความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่
กระทำได้ง่าย จนน้อยคนนักที่จะยอมหรือกล้าที่จะเผชิญ
หน้ากับความทุกข์ พิจารณาและกำหนดรู้ความทุกข์ จึงไม่
สามารถพ้นจากทุกข์ได้เสียที ครูบาอาจารย์ท่านเตือนเสมอ
ว่า ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ ก็ต้องกล้าเผชิญหน้ากับความทุกข์
ไม่ใช่ว่าพอเครียดขึ้นมา ก็เปิดวิทยุเปิดทีวี จะได้ไม่ต้องคิด
อะไรสักพักหนึ่ง เปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนได้

แต่ไม่ได้แก้อะไรเลย นิสัยต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้จิตใจว่าวุ่นวายนั่น
มันก็ยังมืออยู่เหมือนเดิม เมื่อเรายังคงดำเนินชีวิตในลักษณะ
ที่ไม่พอดี ความทุกข์ก็จะต้องปรากฏขึ้นมาใหม่ ไม่ช้าก็เร็ว

ฉะนั้นคนเราจึงชอบฟังดนตรี เพราะมันทำให้มีความสุข
สำหรับคนที่ไม่ปฏิบัติและไม่สามารถปล่อยวางความคิด
เมื่อฟังดนตรี ปล่อยจิตใจให้เคลิ้มตามเสียงเพลง ก็คิดน้อยลง
ก็เลยมีความสุข แต่ความสุขนั้นไม่ได้อยู่ที่ดนตรี ความสุข
นั้นอยู่ที่การไม่คิดมากไม่ฟุ้งซ่านมาก แต่คนส่วนใหญ่มักคิดว่า
ความสุขอยู่ที่เสียงดนตรี เวลาไปเมืองนอก ชาวตะวันตก
จะถามเรื่องนี้มาก เช่น ถามว่า ทำไมพระเจ้าจึงฟังดนตรีเล่น
ดนตรีไม่ได้ ทำไมต้องรังเกียจดนตรี ไม่เห็นดนตรีจะเป็น
เรื่องน่าเกลียดอะไร เขาส่งสารพระมาก เพราะบางคนเชื่อว่า
ถ้าไม่มีดนตรีแล้ว เขาจะอยู่ไม่ได้เลย

เมื่อคนเรามีสิ่งใดที่ให้ความสุขแก่ตัวเอง แล้ว
พยายามวาดภาพหรือจินตนาการชีวิตที่ไม่มีสิ่งนั้น รู้สึก
นึกไม่ออกว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร คิดได้แต่ว่าคงจะแห้งแล้ง

เหลือเกิน โดยลืมหาคิดไปว่า ถ้าเราสละความสุขในสิ่งนี้ เรายังมีโอกาสที่จะหาความสุขจากสิ่งอื่น ไม่ใช่ว่าสละความสุขอย่างนี้แล้ว จะไม่มีความสุขอื่นเลย ชีวิตของคนเราต้องมีความสุข ขาดความสุขไม่ได้ แม้แต่พระอัฐดงค์กรรมฐาน ผู้ที่อยู่ด้วยความอดทนก็เช่นเดียวกัน ถ้าชีวิตพระไม่มีความสุข ก็คงจะอยู่เป็นพระได้ไม่นาน แต่ความสุขของนักปฏิบัติ ไม่ได้มองเห็นได้ง่ายๆ เหมือนความสุขของชาวบ้าน ความสุขจากการทำความดี ความสุขจากความไม่ประมาท ความสุขจากการประพฤติปฏิบัติเป็นความสุขที่ละเอียด และเมื่อเราตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ เราจะเริ่มเห็นว่า การจะได้รับความสุขที่ละเอียดนั้น เราต้องยอมสละความสุขที่หยาบเสียก่อน จะเอาความสุขทั้งหยาบทั้งละเอียดไม่ได้ เพราะมันขัดกัน

ดนตรีมีผลต่ออารมณ์ มีผลต่อความรู้สึกปรุงแต่ง อารมณ์ต่างๆ ความสุขจากการฟังดนตรีมีอยู่ ท่านไม่ได้ปฏิเสธ แต่เราต้องยอมสละความสุขนั้นบ้าง ถ้าต้องการความสุขชั้นละเอียดที่เกิดจากสมาธิภาวนา สำหรับพรവാส

อย่างน้อยในเวลาที่จะตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ ก็ควรอยู่แบบเรียบง่ายที่สุด ให้มีสิ่งที่มากระทบและปรุงแต่งจิตน้อยที่สุด

การที่จะเลิกหรือหยุดปรุงแต่งนั้น ไม่ว่าจะเป็นการปรุงแต่งไปในทางบุญหรือทางบาป เราต้องเข้าใจธรรมชาติของการปรุงแต่งว่ามันเป็นอย่างไร ถ้าเราปล่อยจิตไปกับการปรุงแต่ง เราจะมองไม่เห็นการปรุงแต่งของจิต ในขณะที่ปฏิบัติภาวนา เราจึงต้องสร้างบรรยากาศให้เรียบง่ายที่สุด เพื่อจะให้เห็นอารมณ์และการปรุงแต่งได้ชัดขึ้น สำหรับฆราวาสเมื่อออกจากการปฏิบัติธรรม นอกจากวันพระ ก็ไม่ใช่เรื่องผิดอะไรที่จะฟังดนตรีบ้าง แต่ไม่ใช่ว่าทุกครั้งที่เกิดความเบื่อหรือเกิดเป็นทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ต้องเปิดดนตรีฟังเพื่อจะได้คลายเครียดทุกครั้ง ถ้าเป็นเช่นนั้นก็จะเป็นคนอ่อนแอไม่มีวันสิ้นสุด เพราะเอาแต่หนีจากอารมณ์ตัวเอง

ในฐานะที่เราเป็นนักปฏิบัติ เราต้องรู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร ความรู้สึกนี้มันคืออะไร มันเกิดอย่างไร บางที่เราก็ไม่รู้ใช่ไหม บางที่รู้สึกเศร้าๆ ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร

พอรู้สึกตัวว่าเศร้านี้ก็ไม่ชอบ ไม่อยากจะเศร้าอย่างนี้ ต้องรีบไปหาอะไรที่จะช่วยทำลายความรู้สึกว่าเศร้า หรือหันไปคิดเรื่องอื่นเสีย นี่ไม่ใช่การปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อนักปฏิบัติรู้สึกตัวว่าเศร้า ก็ต้องมาดูว่าความเศร้านี้ปรากฏอย่างไร มีอาการทางร่างกายบ้างไหม มีอาการทางจิตอย่างไร ต้องดูเหตุปัจจัยของมัน อะไรคือสิ่งที่สนับสนุนให้อารมณ์นี้คงอยู่ เพราะถ้าไม่มีสิ่งใดสนับสนุน ไม่มีอะไรเป็นอาหารหรือเป็นเชื้อ อารมณ์นั้นก็คงอยู่ไม่ได้ เพราะสิ่งทั้งหลายอยู่ด้วยอาหาร สิ่งทั้งหลายอยู่ด้วยเชื้อ

ฉะนั้น อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นบทเรียนบทศึกษาของนักปฏิบัติธรรม เราต้องไม่รังเกียจ ไม่กลัว ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย หากพร้อมที่จะรู้เท่าทันและปล่อยวาง เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบาย ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องเสียใจ แต่ให้ดูว่ามันคืออะไร ถ้าเรารีบไปทำอะไรสักอย่าง ไปเปิดดนตรี เปิดทีวี ไปกินอะไรสักอย่าง ไปซื้อของหรือไปอะไรก็แล้วแต่ เราก็จะไม่ก้าวหน้าในธรรม

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้สัมผัสในชีวิต ท่านให้เราพิจารณาว่า เราเกี่ยวข้องกับสิ่งนี้เพื่ออะไร เราได้ทำอะไรอะไรบ้าง หรือขาดทุนอะไรบ้าง มันมีคุณมีโทษต่อชีวิตเราอย่างไรบ้าง การรักษาศีล ศีล ๘ หรือศีลอุโบสถ ย่อมมีอานิสงส์มาก เป็นโอกาสที่เราจะได้ทดสอบตัวเอง ได้เช็คได้สำรวจความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ของเราว่า ทุกวันนี้เรายึดมั่นถือมั่น หรือยึดติดในอะไรบ้าง เช่น ในวันพระ เราก็ก็นิยามอ่านหนังสือพิมพ์ ไม่ต้องดูทีวี ไม่ต้องแต่งตัว ไม่ต้องแต่งหน้า ไม่ต้องทาครีมอะไรทั้งสิ้น แล้วพิจารณาดูว่า แต่ก่อนเคยดูทีวีทุกวัน ฟังดนตรีทุกวัน วันพระไม่ได้ดูไม่ได้ฟังเป็นอย่างไร รู้สึกขาดอะไรไหม อึดอัดไหม เป็นทุกข์ไหม การถือศีลจึงเป็นส่วนหนึ่งของการภาวนา ศีลไม่ใช่เป้าหมายในตัวมันเอง แต่ถือศีลเพื่อสมาธิ เพื่อปัญญา เพื่อรู้ตัวเอง เพื่อเข้าใจตัวเอง



ช. ช้าง เรื่องช้างจะมีมากหน่อย เรื่องการฉันอาหาร พระพุทธองค์ให้พระเป็นผู้เลี้ยงง่าย พระองค์ไม่ได้ทรงกำหนดอะไรมากกว่า พระควรจะฉันหรือไม่ควรฉันอะไร ท่านให้เป็นเรื่องของพระแต่ละองค์ตัดสินใจเอาเอง ถ้าพระองค์ใดอยากจะฉันเจ ท่านก็ไม่ห้าม พระอยากจะฉันเนื้อสัตว์ ท่านก็ไม่ห้าม ทรงกำหนดเพียง ๒ อย่าง คือ ให้พระเป็นผู้เลี้ยงง่าย และให้รู้จักประมาณในการบริโภค จะฉันอะไรก็แล้วแต่ แต่อย่าฉันมากเกินไป ให้ฉันแต่พอดี อย่าไปฉันของแสลง ให้ฉันแต่ของที่ย่อยได้ ไม่ใช่ได้เห็นสิ่งใดอร่อย แม้จะรู้ว่าไม่ถูกกับโรคประจำตัวหรือสังขารของตน แต่ก็อดไม่ได้ อย่างนี้ถือว่าผิด

อย่างไรก็ตาม แม้พระพุทธองค์ทรงถือว่า พระจะฉันเนื้อสัตว์ หรือฉันเจเป็นเรื่องส่วนตัว แต่ท่านห้ามพระฉันเนื้อสัตว์ ๑๐ ชนิด ซึ่งถือว่าไม่เหมาะสมที่จะฉัน และเนื้อช้างก็เป็นหนึ่งในนั้น ที่ทรงห้ามห้ามเพราะถือว่าสัตว์บางชนิด

เป็นสัตว์สูง หรือมีอุปการคุณต่อมนุษย์ สัตว์ป่าบางชนิด เช่น เสือ ถ้าพระฉันแล้วธุดงค์เข้าไปในป่าจะเป็นอันตราย เพราะมันจะมีกลิ่นซึ่งเมื่อเสือได้กลิ่นแล้ว มันจะรู้ว่าคนๆ นี้กินญาติของมัน มันก็ต้องจัดการแก้แค้น ส่วนเนื้อช้าง นั้น ท่านไม่ให้ทานเพราะถือว่าเป็นสัตว์สูง ช้างเป็นสัตว์ที่มนุษย์เราประทับใจมากมาตั้งแต่สมัยโบราณ ดูสง่าและมีความน่าเลื่อมใส มีการเปรียบเทียบมนุษย์ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมมาดี กับช้างด้วย พระพุทธองค์เองก็ทรงเปรียบเทียบพระอรหันต์กับช้างหลายครั้ง

ญาติโยมหรือผู้ที่เคยเห็นหลวงพ่อบุญรอดท่านยังไม่อาพาธ คงจำกันได้ว่า หลวงพ่อท่านเดินเหมือนช้าง มีความสง่าผ่าเผย มีความงามในการเดิน งามมาก จนหลายคนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ท่านเดินเหมือนช้าง การที่บอกว่าคนเดินเหมือนช้างนี้เป็นคำชมของคนเอเชียหรือคนที่อยู่ในเมืองร้อนที่มีวัฒนธรรมเกี่ยวข้องกับช้างมานาน ถ้าเป็นที่อังกฤษ การบอกว่าคนเดินเหมือนช้างจะมีความหมายตรงกันข้าม เวลาพวกฝรั่งตัวหนักๆ เดินเสียงดังอยู่ที่ชั้นบน

จนได้ยินมาถึงชั้นล่าง ที่บ้านอาตมาจะว่าเดินเหมือนช้าง ฉะนั้น สัญญาที่เกี่ยวกับสัตว์ต่างๆ จะต่างกัน ที่อังกฤษไม่มี ช้าง มีแต่เฉพาะในสวนสัตว์ สัญญาหรือความคิดความรู้สึก ต่อช้างจึงต่างจากคนไทยที่คุ้นเคยกับช้างมาแต่โบราณ ช้าง เป็นสัตว์ที่มีอุปการคุณต่อมนุษย์มาก เราใช้ช้างทำงานให้ เรามากมาย ช้างเผือกก็เป็นสัตว์ที่ได้รับความเคารพนับถือ เพราะถือว่าเป็นสัตว์ที่เป็นมงคล

อาตมาเคยอ่านบันทึกของชาวตะวันตกที่มาค้าขาย ในเมืองไทยสมัยกรุงศรีอยุธยาว่า เมื่อช้างหลวงตาย พระมหากษัตริย์ในสมัยนั้นซึ่งอาตมาจำไม่ได้ว่าองค์ไหน จัดงาน พิธียิ่งใหญ่ เจ้าหน้าที่ฝ้าศพของช้างหลวง เปิดท้องซึ่งใหญ่ มากออก แล้วนิมนต์พระ ๔ รูปเข้าไปนั่งสวดอภิธรรมทุกวัน ในตัวช้าง ฝรั่งเห็นว่าแปลก สมัยก่อนช้างได้รับเกียรติมาก เพราะถือเป็นสิ่งที่แสดงถึงบารมีของพระมหากษัตริย์

ในพระสูตรมีการเปรียบเทียบพระที่มีความอดทนกับ ช้าง ท่านว่าช้างหลวง ช้างศึกหรือช้างที่รบเก่งๆ ในสงคราม

มีความอดทนต่อรูป คือในสมรภูมिरบ ช้างเห็นข้าศึกศัตรูมากมาย ก็ไม่พรั่น ไม่ตกใจกลัว ไม่ท้อแท้ หากยังคงรักษาความเป็นปกติไว้ได้ แล้วยังมีความอดทนต่อเสียง ไม่ว่าจะเสียงกลองเสียงสังข์เสียงแตรหรือเสียงเครื่องดนตรีของศัตรู ช้างก็ไม่ตกใจกลัว ไม่ย่อท้อ จิตใจยังเป็นปกติอยู่ได้

เรื่องของช้างในพระไตรปิฎกก็มีมากมาย เรื่องที่ญาติโยมคงจำได้ คือ เรื่องช้างชื่อนาฬาคิริซึ่งมีประวัติว่า พระเทวทัต กับพระเจ้าอชาตศัตรูวางแผนจะฆ่าหรือทำลายพระพุทธรูป เพราะพระเทวทัตอยากจะตั้งตนเป็นพระศาสดา อยากจะเป็นใหญ่ คิดว่าทำอย่างไรจึงจะทำร้ายพระพุทธรูปได้ ในเมืองราชคฤห์ มีช้างที่ตัวใหญ่มากและมีชื่อเสียงมากชื่อ นาฬาคิริ และในสมัยนั้นเขาจะให้ช้างกินเหล้าซึ่งไม่แน่ว่าปัจจุบันยังทำกันอยู่หรือเปล่า เหล้านี้เรียกว่า ทอดดี (Toddy) ไม่ทราบคนไทยเรียกว่าอะไร ทุกวันนี้ในอินเดียก็ยังมีขายอยู่ เป็นเหล้าที่ทำจากมะพร้าว พระเทวทัตให้คนดูแลช้างมอมเหล้านาฬาคิริ ให้กินเหล้ามากกว่าปกติ

หลายเท่า แล้วปล่อยให้หน้าฟ้าคีรีวิ่งไปตามถนน ชาวบ้านพากันวิ่งหนีด้วยความตกใจกลัว

ขณะนั้นพระพุทธรองค์กับพระอานนท์กำลังเดินเข้าไปบิณฑบาตในเมืองราชคฤห์ มีคนวิ่งมาราบहुล นิมนต์ว่าวันนี้ไม่ต้องเข้าเมืองเพราะอันตรายมาก ช้างนาฟ้าคีรีกำลังอาละวาดอยู่ แต่พระพุทธรองค์และพระอานนท์ก็ยังคงบิณฑบาตตามปกติ เมื่อเข้าไปถึงตลาด ช้างนาฟ้าคีรีที่กำลังตกมันก็วิ่งตรงรี่เข้ามาหาสองพระองค์ ทั้งตัวใหญ่ หน้าแดง เม่าเหล่า ดูน่ากลัวมาก พระอานนท์ซึ่งรักพระพุทธรเจ้ามากเห็นท่าไม่ดี รีบก้าวออกมายืนบังหน้าพระพุทธรเจ้าไว้ ถ้าอันตรายมาถึงตัว ท่านก็จะยอมตาย แต่ไม่ยอมให้พระพุทธรเจ้าเป็นอันตราย แต่พระพุทธรองค์ก็ไม่ทรงยอมทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ย้ายองค์พระอานนท์ออกจากทาง ขณะนั้นมีผู้หญิงคนหนึ่งอุ้มลูกวิ่งหนีจนลูกพลัดตกนาฟ้าคีรีกำลังจะเข้าไปกระแทกเด็กคนนี้ พระพุทธรเจ้าจึงทรงใช้พระเมตตาของพระองค์ แผ่ให้ช้าง เป็นที่อัศจรรย์ว่าช้าง

ตัวใหญ่นี้หยุดชะงักทันทีแล้วนั่งลงอย่างไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นไปได้ ชาวบ้านประทับใจมาก วิ่งออกมาจากบ้าน เอาเครื่องประดับต่างๆ มาใส่ให้นาฬิกาคริสจันท่วมตัว แล้วตั้งชื่อใหม่ ว่าทะนะปาละ หรือผู้รักษาทรัพย์สินของชาวบ้าน เรียกว่า เมตตัม พุสเสกะวิธินา ชิตะวา มุณินโท ตันเตชะสา ภาวะตุเต ชะยะมังคะลัง เป็นชัยมงคลของพระพุทธองค์ข้อหนึ่ง ที่พระเราสวดในบทพาหุงฯ

มีพุทธพจน์บทหนึ่งกล่าวถึงกุศลธรรมหรือคุณธรรมทั้งหลาย ท่านเปรียบเทียบกับรอยเท้าสัตว์ ท่านว่าในบรรดาสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่ในป่า สัตว์ที่ใหญ่ที่สุดคือช้าง และรอยเท้าสัตว์ที่ใหญ่ที่สุดในป่าก็คือรอยเท้าของช้าง ท่านเปรียบรอยเท้าช้างนั้นกับความไม่ประมาท และคุณธรรมทั้งหลายทั้งปวงล้วนแต่เข้าไปอยู่ในกรอบของความไม่ประมาท เหมือนกับที่รอยเท้าของสัตว์อื่นๆ ทั้งหลายทั้งปวงสามารถทาบอยู่ในรอยเท้าช้างได้ พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับความไม่ประมาทมาก คำว่าไม่ประมาทนั้น ที่จริงตาม

รากศัพท์ มาทเหมือนคำว่ามาทะแปลว่าเมา ไม่ประมาทคือ ไม่เมา ไม่เมาก็คือมีสติ ความไม่ประมาทจึงหมายถึง การ อยู่ด้วยสติ อยู่ด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ว่าตัวเองกำลังทำ อะไร เพื่ออะไร ท่านว่าถ้าคนเราอยู่ด้วยความไม่ประมาท แล้ว กิเลสจะต้องลดน้อยลงไปเป็นธรรมดา กิเลสจะเพิ่มขึ้น ไม่ได้ เพราะไม่มีช่องที่มันจะเข้าไปครอบงำจิตใจ ผู้ที่อยู่ด้วยความไม่ประมาท เหมือนอยู่ใกล้ขีดพระนิพพาน ย่อมมีแต่ จะเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พวกเราทั้งหลายพร้อมที่จะประมาทอยู่ตลอดเวลา เพราะเรามักจะตื่นตัวเฉพาะเวลาที่เจอสิ่งแปลกใหม่ ตราบใดที่เรายังมีความรู้สึก ว่า สิ่งนี้ยังใหม่อยู่ เราก็จะระวัง จะช่างสังเกต และจะเรียนรู้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป เราก็จะ เกิดความเคยชิน ถ้าเคยชินนี้เรียกว่าประมาท เหมือนคนที่ ไปต่างประเทศ ทุกสิ่งทุกอย่างแปลกหูแปลกตาไปหมด ก็ จะตั้งใจสังเกตสิ่งรอบตัวมาก เพราะไม่เคยเห็นมาก่อน จะ สังเกตเห็นอะไรหลาย ๆ อย่าง แต่เมื่อเราอยู่ในบ้านเราเอง ก็

มักจะไม่ค่อยรู้สึกรู้สึกอะไรกับสิ่งแวดล้อมที่เห็นอยู่ทุกวัน ๆ
นี่เรียกว่าประมาท หรือความสัมพันธ์ในครอบครัวเราก็เช่น
เดียวกัน อยู่ด้วยกันนาน ๆ เราก็จะประมาทต่อกัน เมื่อเจอ
กันใหม่ ๆ รักกันใหม่ ๆ เราก็รู้สึกชื่นชมในความดีความน่ารัก
ของเขา รู้สึกว่าเขาดีมากๆ แต่พออยู่ด้วยกันนาน ๆ ก็รู้สึกชิน
เพราะเห็นกันทุกวัน ไม่มีอะไรแปลก นี่เรียกว่าประมาท
ต่อกัน แล้วคนเรามักจะประมาทในข้อดีของคนอื่นได้ง่าย
กว่าข้อเสียของเขาใช่ไหม ลองสังเกตดูว่า อยู่กันนาน ๆ ไป
สิ่งดี ๆ ของเขาเรารู้สึกชิน แต่นิสัยของเขาที่ระคายเคือง
ความรู้สึก เรากลับไม่ยอมชิน ยิ่งไง ๆ ก็ยิ่งรำคาญเหมือน
เดิม หรือบ่อยครั้งที่ความไม่พอใจอาจจะเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำไป
เพราะว่าตอนแรก ๆ เราก็พอใจที่จะมองข้ามสิ่งนั้น แต่เมื่อ
อยู่ด้วยกันไปนาน ๆ ก็จะเริ่มรู้สึกไม่พอใจมากขึ้น ๆ นี่คือ
ความประมาทในการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว

นอกจากนี้ บางครั้งความรู้สึกเคยชินกับสภาพแวดล้อม
ในหมู่บ้านที่เราอาศัยอยู่ อาจจะทำให้คนบางคนรู้สึกเบื่อ

อยากจะให้มีการเปลี่ยนแปลงใหม่ โดยที่เราอาจจะประมาทในสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ก็ได้ ลูกสมัยใหม่มักจะประมาทพ่อแม่มาก เพราะถือว่าสิ่งดี ๆ ที่พ่อแม่ทำให้ เป็นหน้าที่ที่พ่อแม่มีต่อลูก เขาเป็นพ่อเป็นแม่ เขาก็ต้องทำอย่างนี้ คนรุ่นใหม่จะคิดอย่างนี้กันมาก อาตมาว่า นี่คือความประมาท

เมื่อบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นใหม่ ๆ บางครั้งเรามองว่าเป็นปัญหาเล็กปัญหาน้อย เราจึงมองข้าม ไม่คิดแก้ไขเพราะคิดว่า เต็มวันมันก็จะหายไปเอง เต็มวันมันก็จะหมดไปเอง ไม่ต้องไปยุ่งกับมันจะดีกว่า แต่แทนที่ปัญหาจะหายไปเอง มันกลับกำเริบเลิບสถาน เรื่องเล็กเรื่องน้อยกลายเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องที่น่าจะแก้ไขได้ง่ายกลับกลายเป็นเรื่องที่แก้ยาก เราได้เห็นตัวอย่างบ่อย ๆ ไม่ว่าจะปัญหาสังคมหรือปัญหาในวัดนั้นเป็นเพราะเราประมาท บัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้าคืออะไร “จงเร่งทำความเพียรให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” เห็นหรือไม่ว่าพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับคำ ๆ นี้

ความไม่ประมาท คือ มีความลึ้มหลึ้มตาอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าจะต้องเป็นของใหม่หรือของแปลกประหลาด มันจึงจะตื่นตัว แต่ฝึกให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานกับทุกสิ่งทุกอย่าง แม้จะอยู่กับคนปกติธรรมดา ก็ยังตื่นอยู่ ไม่ใช่ว่าอยู่กับสิ่งใดนานๆ ก็เหมือนหลับหรือหลับใหล เมื่อคนมีความทุกข์ แล้วต้องการที่พึ่ง ก็จะไปหาพระ แต่พอความทุกข์นั้นบรรเทาลงไปบ้าง ก็ลึ้มพระไปเลย นี่เรียกว่าประมาท ความประมาทมีมากมายหลายรูปแบบ คนสมัยนี้กำลังทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อมมาก แล้วยังประมาทด้วยการคิดว่าไม่เป็นไร เพราะเดี๋ยวนักวิทยาศาสตร์เก่งๆ ก็จะสามารถผลิตเทคโนโลยีใหม่ๆ ขึ้นมาแก้ปัญหาได้ทัน คือมีความเชื่อฝังใจว่า นักวิทยาศาสตร์สามารถแก้ปัญหาของมนุษย์ได้ทุกอย่าง เพราะฉะนั้นถึงเราจะใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างฟุ่มเฟือยไปเรื่อยๆ ก็ไม่เป็นไร เดื่อนักวิทยาศาสตร์เขาจะคิดวิธีแก้ได้ นี่คือการประมาท

ความไม่ประมาท คือ การรับผิดชอบสิ่งที่ตัวเองทำ โดยไม่เข้าข้างตัวเอง มีความรับผิดชอบ มีการคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ ทั้งผลต่อคุณภาพชีวิตของตัวเอง ผลต่อคนรอบข้าง ผลต่อสังคม แม้แต่ผลต่อคนที่ยังไม่เกิดด้วย พระอรหันต์เป็นผู้ที่มีคุณธรรมในเรื่องที่ว่า ไม่ว่าจะทำอะไร ท่านจะคำนึงถึงอนุชนรุ่นหลัง พระมหากัสสปะ แม้จะอายุมากแล้วก็ตาม ท่านยังถือธุดงค์วัตรอย่างเคร่งครัด ไม่ยอมเลิกทั้งๆ ที่ท่านบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว จิตใจของท่านเป็นจิตใจที่ไม่แปดเปื้อนและไม่เสื่อม ท่านไม่จำเป็นต้องทรมานกิเลส เพราะกิเลสมันตายไปนานแล้ว ท่านจบการศึกษาแล้ว จะอยู่อย่างสบายๆ ก็ได้ แต่ทำไมท่านจึงยังรักษาธุดงค์วัตรอย่างเคร่งครัดทุกข้อ ท่านว่าท่านต้องการให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่อนุชนพระรุ่นหลัง เพราะถ้าพระผู้ใหญ่พากันเลิกข้อวัตรปฏิบัติทั้งหลาย หลังจากการปฏิบัติประสบความสำเร็จแล้ว มาอยู่แบบสะดวกสบาย ท่านเกรงว่า จะทำให้คนเข้าใจว่า การอยู่แบบสุขสบายเป็นผลพลอยได้หรือเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติ

ถ้าปฏิบัติไปถึงขั้นนั้นขั้นนี้แล้วสามารถอยู่สบายๆ ได้ จะกลายเป็นว่า อยากบรรลुเพื่อจะได้สบาย หรือ บางท่าน อาจหลงตัวเองว่าบรรลุแล้ว ก็เลยละข้อวัตรปฏิบัติทุกอย่าง อ้างว่าไม่จำเป็นแล้ว ตัวเองหมดกิเลสแล้ว ไม่ต้องทรมาน ฝึกตัวเองอีกต่อไป ฉะนั้น เพื่อเป็นการป้องกันเรื่องเหล่านี้ หลังบรรลुธรรมแล้ว พระอรหันต์ก็ยังคงรักษาข้อวัตรปฏิบัติ ไว้อย่างเข้มงวดกวดขันเหมือนแต่ก่อน ทั้งๆ ที่ท่านไม่ จำเป็นต้องทำเช่นนั้น แต่ท่านทำเพื่อเป็นตัวอย่งที่ดี นี่คือ ความเมตตาและความไม่ประมาทของพระอรหันต์ ท่าน สงสารและหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ โดยเฉพาะเพื่อนมนุษย์ที่ ยังไม่เกิด ฉะนั้นเราควรจะทำพระอรหันต์เป็นแบบอย่าง ไม่ ว่าเราทำอะไร เราต้องคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตด้วย

วัฒนธรรมของเราไม่ใช่ของตายตัว มันเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่รักษาหลักการเอาไว้ มันก็จะเสื่อมได้ อาตมาสังเกตว่า ทุกวันนี้วัฒนธรรมของหมู่บ้านเราหลาย อย่างเสื่อมไป เด็กวัยรุ่นเห็นพระ แค่ว่าไหว้ก็ยังไม่ไหว้เลย ซึ่งสมัยก่อนไม่ได้เป็นอย่างนี้ ตอนอาตมามามีใหม่ๆ ชาวบ้าน

แม้จะเป็นเด็กวัยรุ่นก็ตาม ถ้าถือจักรยานอยู่ เมื่อเห็นพระ ก็จะไม่ลงจากจักรยานมานั่งลงแล้วไหว ทุกคนเห็นพระเดิน ผ่านก็นั่งลงไหว ทุกวันนี้ไม่สนใจเลย จึงไม่แตกต่างอะไร จากกรุงเทพหรือต่างประเทศ แล้วมันเป็นความผิดของใคร พวกเราผู้ที่มีศรัทธาแล้ว เข้าใจในเรื่องบุญ ที่เกิดจากการ แสดงความเคารพต่อผู้ที่ควรเคารพ แต่ถ้าเราไม่เห็นสอนลูก สอนหลาน ไม่อธิบายเหตุผลให้ลูกให้หลานฟัง เขาก็จะไม่มี ความรู้สึกรู้สึกสม บางคนต้องเริ่มต้นจากการปลูกฝังด้านใน ให้ เกิดศรัทธา มีความเคารพแล้ว จึงนำไปสู่การแสดงออกทาง ด้านนอก ซึ่งจะดีที่สุด แต่สำหรับหลายๆ คนที่ยังเข้าไม่ถึง ด้านใน ก็ต้องเริ่มจากด้านนอกก่อน ก็สอนให้แสดงความ เคารพทางกายทางวาจาก่อน เพื่อเป็นฐานให้ค่อยๆ ซึมซับ เข้ามาถึงจิตใจ เราก็จะสามารถรักษาความงดงามของสังคม เราไว้ได้

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ผู้ที่เคารพและแสดงความ เคารพต่อผู้ใหญ่ ผู้ที่น้อมอัมได้บุญ ฉะนั้นถ้าเราต้องการให้ตัว เราเองได้บุญ ต้องการให้ลูกให้หลานได้บุญ ก็ต้องมีสัมมา

การวะ อันเป็นเอกลักษณ์ของสังคมไทย โดยเฉพาะสังคม
อีสานของเรามานมนานแล้ว แต่ทุกวันนี้ชักจะเลอะเลือนจน
เกือบจะหมดไปเสียแล้ว ท่านจึงต้องการให้เราไม่ประมาท
ในเรื่องนี้ อย่าได้ปล่อยปละละเลย เพราะวัฒนธรรมที่ดีงาม
มันเปลี่ยนไปได้ ความรู้สึกนึกคิดของคนย่อมเปลี่ยนได้ ถ้า
เราไม่สนใจรักษาไว้ให้ดี

ความไม่ประมาทเป็นคุณธรรมที่พระพุทธองค์ทรง
ยกย่องมาก อยากให้เราทุกคนพิจารณาในเรื่องนี้ ความไม่
ประมาทเป็นอมตะธรรม คือเป็นธรรมสู่ความไม่ตาย ส่วน
ความประมาทเป็นทางไปสู่ความตาย คนที่ไม่ประมาท
เหมือนคนไม่ตาย คนที่ประมาทเหมือนคนที่ตายแล้ว เมื่อ
ประมาทแล้ว ก็จะไม่คิดไม่ทำอะไร ๆ ที่สร้างสรรค์ ไม่ได้ทำ
อะไรที่เป็นประโยชน์แก่ใครเลย ชีวิตไม่มีคุณค่าอะไร ไม่ต่าง
จากคนที่ตายแล้ว

เนื่องจากคนไทยมีความสัมพันธ์กับช้างมาก จึงมี
ศัพท์มีสำนวนเกี่ยวกับช้างมากมาย เช่น ช่าช้างเอางา คือ

ทำลายสิ่งที่มีคุณค่าด้วยความโลภ เพื่อจะได้กำไรเพียงนิดเดียว เรื่องทำนองนี้มีให้เห็นมากมายในสังคมปัจจุบัน หรืออย่างทีกล่าวถึงทรัพยากรธรรมชาติ การพัฒนาประเทศชาติ แบบทุนนิยม หรือแบบอุตสาหกรรม นำมาสู่การทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและทำลายประเทศ เพื่อสร้างกำไรให้แก่คนกลุ่มน้อยไม่กี่คนหรืออาจจะคนกลุ่มเดียวกันก็เป็นได้ โดยที่คนส่วนใหญ่ไม่ได้ประโยชน์หรืออาจจะสูญเสียด้วยเรียกว่าฆ่าช้างเอางาโดยแท้

นอกจากนี้ยังมีคำพังเพยที่ว่า ช้างสาร งูเห่า ช้าเก่า เมียรัก ไวใจไม่ได้ อาตมาว่าควรจะรวมถึงผัวรักด้วย ไม่ใช่เมียรักอย่างเดียว ช้างสารตัวใหญ่กับงูเห่านี้ ทุกคนคงกลัวอยู่แล้ว แต่ช้าเก่ากับเมียรักหรือผัวรัก คนคงคิดว่าจะประมาทได้ ช้าเก่าคือทาสเก่าคนรับใช้เก่า ซึ่งจะแปรพักตร์หรือทรยศเมื่อไหร่ก็ได้ เมียรักผัวรักก็เช่นเดียวกัน ถ้าลงว่าไม่มีศีลธรรมไม่มีความจงรักภักดี ก็ย่อมแปรเปลี่ยนเป็นอื่นได้ จึงต้องระมัดระวังไว้ให้ดี

โบราณว่า เห็นช้างขี้ อย่าไปขี้ตามช้าง คือให้รู้จัก
ความพอดี รู้จักความสามารถของตัวเอง อย่าไปดูคนอื่นที่
เก่งกว่าเราหรือมีฐานะดีกว่าเรา แล้วคิดว่าเราจะทำแบบเขา
ทุกอย่าง เราก็รู้ของเราอยู่ ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่น รู้
ความพอดีของตัวเองเอง ถ้าเรามีความสันโดษ มีความพอใจ
กับสิ่งที่มีอยู่ จิตใจของเราจะมีเวลาที่จะคิดในทางที่เป็น
ประโยชน์ แต่ถ้าเราเอาแต่มองคนอื่นที่มีมากกว่าเรา หรือ
สูงส่งกว่าเรา แล้วมันแต่คิดหมกมุ่นว่า ทำอย่างไรจึงจะได้
เหมือนเขาหรือจะได้มากกว่าเขา แล้วเกิดความไม่พอใจกับ
สิ่งที่ตนมีอยู่ จิตใจว่าวุ่นเต็มไปด้วยความคิดที่เป็นอกุศล ถ้า
เรารู้จักทำใจให้พอใจกับสิ่งที่ตัวเองได้มาด้วยความซื่อสัตย์
สุจริตแล้ว จึงจะนับว่าใช้ได้ พออยู่พอกิน ค่อยเป็นค่อยไป
จิตใจเราก็จะสว่างขึ้นมา มีเวลาที่จะไปคิดในทางที่เป็นบุญ
เป็นกุศล ประหยัดเวลา ประหยัดแรงความคิด ประหยัด
แรงกาย แรงวาจา แรงใจ เมื่อประหยัดแล้ว เราก็จะมีแรง
มีกำลังที่จะสร้างคุณงามความดี ฉะนั้นเห็นเขาทำอะไร เขา

มีอะไร ก็ไม่ต้องไปสนใจเขามาก ให้สนใจแต่คุณภาพชีวิตของเรา คุณภาพชีวิตที่ไม่ได้อยู่ที่วัตถุ หากอยู่ที่จิตใจ ใจที่เต็มไปด้วยกิเลส พอใจที่จะสั่งสมวัตถุ ย่อมเป็นพิษเป็นภัยแก่เราได้ หากมีกิเลสน้อยและอยู่อย่างเรียบง่าย จิตใจจะมีโอกาสก้าวหน้าในธรรม



ญ.หญิง ในสมัยพุทธกาลมีผู้หญิงที่เก่งเป็นจำนวนมาก อาตมาจะเล่าเรื่องหญิงเก่ง ๒ คน คือ **นางสามาวดี** และ **นางชุชุตตรา** ในพระไตรปิฎก มีพระสูตรเพียงเล่มเดียวที่ไม่ได้เริ่มต้นด้วยคำว่า “เอวัมเมสุตัง” ซึ่งเป็นคำกล่าวของพระอานนท์ พระไตรปิฎกเล่มนี้ไม่ได้มาจากความทรงจำอันยอดเยี่ยมของพระอานนท์ หากเป็นบันทึกจากความทรงจำของหญิงชาวบ้านธรรมดาคนหนึ่ง ชื่อ **ชุชุตตรา** ซึ่งทำงานรับใช้เจ้านายผู้มีนามว่า สามาวดี

สามาวดีอยู่กับพ่อแม่ในชนบท เมื่อเกิดโรคระบาด จึงได้อพยพเข้าเมืองใหญ่ คือเมืองโกสััมพี ต้องอุปัฏฐาก คุณพ่อคุณแม่ เงินทองก็ไม่มี จึงต้องไปขออาหารที่โรงงาน ซึ่งมี มิตตะ เป็นผู้บริหาร โรงงานนี้แจกอาหารให้กับคนที่ ไม่มีอาหารกิน แต่การบริหารงานไม่ค่อยมีระเบียบสักเท่า ไหร่ วันแรกสามาวดีเข้าไปขออาหาร ๓ ส่วน มิตตะก็ไม่ว่าอะไร วันที่ ๒ ไปขอ ๒ ส่วน วันที่ ๓ ไปขอเพียงส่วนเดียว มิตตะถามนางว่า รู้จักประมาณแล้วหรือ เพราะเขามองคนในแง่ร้าย คิดว่าวันแรกสามาวดีขออาหารปริมาณมาก แล้วก็ทานไม่หมด วันที่ ๒ ยังคงตะกละอยู่ ก็เลยยังขอมากกว่าที่ควร จนวันที่ ๓ ถึงรู้จักขอเท่าที่พอดี สามาวดีจึงบอกว่า วันแรกเรามีกัน ๓ คนพ่อแม่ลูก แต่คุณพ่อตายในวันแรกนั้น เหลืออยู่สองคนแม่ลูก เมื่อวานจึงมาขออาหารเพียง ๒ ส่วน แล้วคุณแม่เสียเมื่อคืนนี้ วันนี้จึงเหลือแต่ตนคนเดียว มิตตะฟังแล้วเสียใจมากที่ปากไม่ดี มองคนอื่นในแง่ร้าย เลยขอรับเลี้ยงสามาวดีเป็นลูกสาวแล้วให้เข้ามาอยู่ในบ้าน

สามาวดีเป็นคนมีความสามารถหลายอย่าง นอกจากเป็นคนหน้าตาดีแล้ว ยังเป็นคนน่ารักและเรียบร้อย เป็นผู้บริหารที่เก่งด้วย จึงได้ช่วยमितตะดูแลโรงงาน ในไม่ช้า การบริหารโรงงานก็มีระเบียบเรียบร้อยราบรื่น การแจกอาหารก็เป็นระเบียบ เจียบสงบ ไม่มีใครพูดใครจา กลายเป็นที่รำลือกล่าวขานกันทั่ว อำมาตย์ที่อยู่ในวังชื่อ โขสกะ ได้ยินคำรำลือนี้จึงแวะไปดูโรงงาน เขาเกิดประทับใจเมื่อเห็นสามาวดี รู้สึกรักและอยากจะรับเป็นลูกสาว จึงขอสามาวดีจากमितตะ มิตตะเองก็ทุกข์ใจ ไม่อยากจะให้ โขสกะเอาสามาวดีไป เพราะรักสามาวดีเสมือนเป็นลูกสาวจริงๆ แต่मितตะเป็นผู้มีเมตตา ชื่อमितตะก็หมายถึงผู้มีเมตตา แม้จะเสียตายนูกสาวมาก แต่เขาก็ต้องการให้ลูกมีความสุข เขาคิดว่าถ้าไปอยู่กับโขสกะ ซึ่งอยู่ในตระกูลสูง สามาวดีจะมีอนาคตที่ดีกว่า นอกจากนี้สามาวดีมีเอกลักษณ์ที่เป็นผู้มีเมตตามาก ไม่ว่าจะไปที่ไหน ก็จะเป็นที่รักของผู้พบเห็น มิตตะจึงตกลงยกสามาวดีให้โขสกะ

เมื่อโสมสกะได้เลี้ยงดูสามาวดี เขาได้เห็นนิสัยดี ๆ ของลูกสาว เขาจึงยิ่งรักและเมตตาสามาวดี

วันหนึ่งพระราชเจ้าอุเทนได้เห็นสามาวดี ทอดแครง ของพระเนตร นีราชาคัพท์แบบอาตมา พระองค์เกิดความ รักแบบว่า love at first sight คราวนี้ไม่ต้องการขอเป็น ลูกสาว แต่พระองค์ต้องการได้สามาวดีเป็นภรรยา เป็น ความรักคนละแบบ โสมสกะก็ไม่ยอมยกให้เพราะเสียชีวิต ลูกสาว พระเจ้าอุเทนเป็นพระราชเจ้าที่ใจร้อนและขี้โกรธ เมื่อไม่ได้สิ่งที่อยากได้ก็โกรธ จึงสั่งเนรเทศโสมสกะ โดยไม่ให้ลูกสาวติดตามไปด้วย จะยึดทรัพย์และทำทุกสิ่งทุก อย่างด้วยความโกรธเพื่อให้โสมสกะเจ็บใจ สามาวดีสงสาร พ่อโสมสกะ จึงบอกว่าสมัครใจจะเป็นภรรยาของพระเจ้า อุเทน เมื่อพระเจ้าอุเทนได้สามาวดีเป็นภรรยา ก็ยกโทษให้ โสมสกะและให้กลับมารับตำแหน่งเดิม

สามาวดีเป็นภรรยาที่ ๓ ของพระเจ้าอุเทนภรรยาเดิม ๒ องค์ พระเจ้าอุเทนไม่ค่อยรักสักเท่าไร โดยเฉพาองค์ที่

๒ ที่ชื่อมาคันทิยา ซึ่งเป็นคนไม่ดี เกลียดชังพระพุทธศาสนา มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกลียดชังพระพุทธเจ้า เพราะเดิมนั้นคุณพ่อคุณแม่ของมาคันทิยาต้องการจะยกลูกสาวที่ตนเห็นว่าสวยที่สุดในประเทศให้พระพุทธเจ้า โดยที่ไม่เข้าใจเรื่องวินัยสงฆ์ เขาเห็นว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ใหญ่ที่ผู้คนเคารพนับถือกันมาก ใครๆ ล้วนกล่าวถึง จึงต้องการยกลูกสาวให้ท่าน พระพุทธองค์ไม่ทรงยอมรับ แล้วทรงกล่าวถึงความน่าเกลียดความสกปรกของร่างกาย ทรงสั่งสอนเรื่องอสุภะอสุภัง ส่งผลให้พ่อแม่ของมาคันทิยา บรรลุธรรมเป็นอนาคามี ส่วนลูกสาวกลับบรรลุความน้อยใจเป็นอย่างยิ่ง ไม่ได้บรรลุธรรม หากบรรลุธรรม เธอโกรธเกลียดและอคติผูกพยาบาทต่อพระพุทธเจ้าและพระพุทธศาสนามาก ด้วยความที่เธอหน้าตาดี ต่อมาจึงได้เป็นภรรยาองค์ที่ ๒ ของพระเจ้าอุเทน

เมื่อแรกที่พระเจ้าอุเทนมีภรรยาคนใหม่นั้น นางมาคันทิยาก็ยังไม่ได้คิดอะไร ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา สามาวดีมีคนรับใช้อยู่คนหนึ่งคือนางชุกชุตตรา ซึ่งมีหน้าที่ไป

ซื้อดอกไม้ที่ตลาดทุกวันโดยสามาวดีให้เงินไปวันละ ๘ กหาปณะ ขุชชุตตราเห็นว่าสามาวดีไม่รู้ราคาดอกไม้ จึงซื้อดอกไม้แค่ ๔ กหาปณะ เก็บอีก ๔ กหาปณะไว้ใช้ส่วนตัว แล้วหลอกเจ้านายว่าจ่ายค่าดอกไม้ทั้ง ๘ กหาปณะ ซึ่งเป็นการโกหก ผิดทั้งศีลข้อ ๒ และข้อ ๔ วันหนึ่งเจ้าของร้านดอกไม้บอกขุชชุตตราว่า วันนี้ที่บ้านมีงานทำบุญเลี้ยงพระ ได้นิมนต์พระพุทธรูปเจ้ามารับอาหารในร้าน ขอเชิญขุชชุตตรามาฟังเทศน์ด้วย ขุชชุตตราก็รับคำเชิญ เมื่อได้เห็นพระพุทธรูปเจ้าและพระสาวก ขุชชุตตราก็เกิดความเลื่อมใส และเมื่อได้ฟังพระพุทธรูปโอวาท ก็บรรลुเป็นพระโสดาบัน พวกเราสังเกตอะไรไหม ผู้ถือศีลไม่บริสุทธิ์ ขาดทั้งข้อ ๒ และข้อ ๔ ยังมีบุญบารมีเพียงพอที่จะบรรลุโสดาบันได้ เพราะฉะนั้นพวกเราทั้งหลายซึ่งเคยผิดพลาดบ้าง เคยผิดศีลบ้าง ถือว่ายังมีหวังที่จะบรรลุธรรม เพียงแต่อย่าได้ทำผิดอีกต่อไป

พระโสดาบันมีคุณธรรมข้อหนึ่งคือมีศีลเป็นที่พอใจของพระอรหันต์ ท่านอาจจะยังผิดศีลข้อปลีกย่อยได้ แต่พระโสดาบันจะไม่ปิดบังอำพรางความผิดของตน นี่เป็น

ความแตกต่างที่ชัดเจนมาก เมื่อชูชชุตตราบรรลุป็นโสดาบันแล้ว เมื่อกลับเข้าวังทุกคนสังเกตเห็นความผ่องใสของเธอ เธอเข้าไปกราบสามาวดี แล้วสารภาพว่า ดอกไม้ที่ซื้อทุกวันที่จริงราคาแค่ ๔ กหาปณะ ส่วนอีก ๔ กหาปณะนั้นนางเก็บไว้ใช้เอง เป็นเช่นนี้ทุกวัน อาตมาเชื่อว่าเงินที่เก็บไว้นั้นนางคงจะส่งไปช่วยคุณพ่อคุณแม่ที่บ้าน ในคัมภีร์ไม่ได้บอกไว้นะ แต่อาตมาสันนิษฐานเองจากประสบการณ์ที่มีในเมืองไทยปัจจุบัน

เมื่อชูชชุตตราได้เล่าเรื่องราวให้สามาวดีฟัง สามาวดีก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาและสนใจมาก แต่สามาวดีไม่สามารถออกนอกวังเพราะผิดระเบียบประเพณี จึงตกลงให้ชูชชุตตราไปวัด เพื่อฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้าทุกวัน แล้วให้จำทุกคำที่ท่านเทศน์เพื่อนำกลับมาถ่ายทอด จึงกลายเป็นธรรมเนียมที่ชูชชุตตราจะเข้าวัดทุกวัน ซึ่งในปีนั้นพระพุทธเจ้าทรงจำพรรษาอยู่โกสัมพี เมื่อกลับมาที่วัง ทั้งๆ ที่เป็นเพียงคนรับใช้ แต่ชูชชุตตราก็ได้รับเกียรติให้นั่งในที่สูงเพื่อเป็นการให้เกียรติ

พระธรรม ต่อมาได้มีการนิมนต์พระอานนท์เข้ามาเทศน์
ในวัง เมื่อนางสามาวดีได้ฟังธรรมจากพระอานนท์ นางก็
บรรลुโสดาบัน ตลอดจนคนอื่น ๆ ในวังก็ได้ทะยอยบรรลु
ธรรมกันถ้วนหน้า

มีเพียงผู้เดียวที่ได้ฟังธรรมแต่ไม่สามารถบรรลุธรรม
ได้ คือ มาคันทิยา ซึ่งแต่แรกยังไม่ได้คิดร้ายต่อสามาวดี
หากบัดนี้เริ่มจะมีอคติเสียแล้ว นอกจากสามาวดีจะเป็น
ภรรยาที่พระเจ้าอุเทนทำท่าว่าจะรักมากกว่าคนอื่นแล้ว
นางยังเป็นลูกศิษย์พระพุทธรเจ้าด้วย แล้วยังพาให้คนอื่น
ไปหลงพระพุทธรเจ้าด้วย มาคันทิยาไม่ได้มองว่าเป็นความ
เลื่อมใส หากเห็นว่าเป็นความหลง จึงเริ่มคิดวางแผนจะ
ทำลายสามาวดี โดยพูดคุยกับพระเจ้าอุเทนทำเป็นห่วงว่า
คนที่หน้าตาดีและท่าทางมีเมตตา แต่ลึก ๆ แล้วอาจจะไม่
เป็นอย่างที่เห็น สามาวดีอาจจะคิดร้ายกับพระองค์ก็ได้
นางพยายามพูดให้พระเจ้าอุเทนเกิดระแวงหรือรังเกียจ
สามาวดี แต่วิธีนี้ไม่ได้ผล เพราะพระเจ้าอุเทนรู้ว่าเมียคนนี้
เป็นคนใจดีและมีเมตตามาก เมื่อไม่ได้ผล มาคันทิยาก็อใช้

วิธีการอื่นๆ เช่น จ้างคนในตลาดไปใส่ร้ายพระพุทธรเจ้า และพระสาวก ไม่นานชาวโกสัมพีก็เริ่มรังเกียจพระสงฆ์ กลายเป็นเรื่องอื้อฉาวในตลาด กระทั่งพระอานนท์ยัง หวั่นไหว ไปกราบทูลพระพุทธรเจ้าว่า เราย้ายไปอยู่ที่อื่น ดีไหมพระพุทธรเจ้าข้า ทุกวันนี้รู้สึกที่ชาวโกสัมพีไม่ค่อย จะศรัทธา เขาเชื่อว่าเราเป็นผู้ทุศีล พระพุทธรองค์รับสั่งให้ สงบใจไว้ เรื่องจะคลี่คลายไปในทางที่ดี ซึ่งต่อมาไม่นานก็ เป็นไปตามที่พระพุทธรองค์ทรงพยากรณ์ ประชาชนได้เห็น เองว่า พระเหล่านี้ไม่ได้เป็นอย่างที่มีคนใส่ร้าย จึงกลับมา ศรัทธาเหมือนเดิม

มาคันทิยาคิดวางแผนว่าจะทำอย่างไรต่อไปดี ปกติ แล้วพระเจ้าอุเทนจะแบ่งเวลาให้ ภรรยาคนละหนึ่งสัปดาห์ อาทิตย์หนึ่งท่านจะอยู่กับภรรยาคนที่ ๑ อาทิตย์ถัดไปจะอยู่ กับภรรยาคนที่ ๒ ผลัดเวรกันไป เมื่อถึงสัปดาห์ที่จะไปอยู่กับ สามาวดี มาคันทิยาก็แอบงูพิษไปซ่อนไว้ในห้องของสามาวดี พระเจ้าอุเทนพบงูในห้อง จึงเชื่อว่าภรรยาคนนี้มีเจตนาจะ

ฆ่า และเนื่องจากว่าพระองค์มีนิสัยเดิมเป็นคนใจร้อนขี้โมโห เวลาเข้าห้องนอนของภรรยาก็ต้องมีธนูติดตัวไปด้วย ท่านจึงยิงสามาวดี ในขณะที่สามาวดีซึ่งเป็นผู้มีเมตตาสูงกำลังแผ่เมตตาอยู่ ท่านจึงยิงนางไม่เข้า ที่นี้มันอาจเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของผู้ชายมาแต่ไหนแต่ไร ได้ฟังธรรมะล้วนๆ แม้จะลึกซึ้งสักแค่ไหน เขาก็จะเฉยๆ แต่ถ้ามีเรื่องอัศจรรย์แบบยังไม่เข้าอะไรทำนองนี้ จึงจะมีผล พระเจ้าอุเทน จึงทิ้งภรรยาจนเกิดศรัทธา ทรงขอขมาต่อสามาวดี แล้วเริ่มสนใจพระพุทธานุศาสน์ คิดอยากจะฟังธรรมะ จึงเสด็จไปที่วัด

ขณะนั้นพระพุทธเจ้าเสด็จจุดงค์ไปที่อื่น แต่ก็มีพระกลุ่มหนึ่งจุดงค์มาที่วัด คือคณะของพระปิณฑโฆลภารทวาชะ พระเจ้าอุเทนได้สนทนาธรรมกับท่านปิณฑโฆลภารทวาชะ และได้เห็นว่าท่านมีลูกศิษย์หนุ่มๆ หลายรูป ก็รู้สึกศรัทธา เนื่องจากว่าท่านเป็นผู้ที่ค่อนข้างจะมักมากในเรื่องของกาม เมื่อเห็นพระหนุ่มจำนวนมากหลายองค์ ก็เกิดความอยากรู้ว่า พระหนุ่มๆ อายุเพียงเท่านี้เหล่านี้

ท่านสามารถประพฤติพรหมจรรย์กันได้อย่างไร พระ
ปิณฑโฑลภการทวาชะจึงอธิบายให้ฟังว่า พระในพุทธศาสนา
ไม่ใช่ว่าบวชแล้วอยู่เฉยๆ หากมีการพัฒนาจิตใจในทุกๆ ด้าน
มีการเจริญอสุภกรรมฐาน เห็นความไม่สวยไม่งามของ
ร่างกาย แล้วก็ยังฝึกจิต พัฒนาปัญญาความจำได้หมายรู้
เมื่อเห็นผู้หญิงที่มีอายุมาก ก็ฝึกมองให้เห็นว่าเหมือนแม่
เห็นผู้หญิงรุ่นเดียวกันหรืออายุมากกว่านิดหน่อย ก็มองให้
เห็นว่าเป็นพี่สาว ที่อายุน้อยกว่าก็เป็นน้องสาว ฉะนั้นความ
รู้สึกที่เป็นอกุศลอันเป็นปฏิปักษ์ต่อการประพฤติพรหมจรรย์
จะลดน้อยลง พระเจ้าอุเทนฟังแล้วเกิดความเลื่อมใส เกิด
ศรัทธา ขอลี้ซึ่งพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง
เป็นสรณะ

จากนั้น ท่านก็มีความคิดขึ้นมาอีกหลายอย่าง ท่าน
ไม่คิดจะปฏิบัติต่อนางสามาวดีเหมือนเดิม คือไม่คิดปฏิบัติ
ต่อนางเหมือนเป็นภรรยา ท่านไม่จำเป็นต้องยุ่งเกี่ยวกับ
นาง เพราะภรรยาอื่นๆ ก็ยังมีอยู่ แต่ท่านถือนางเป็น

กัลยาณมิตร ปล่อยให้ภรรยาคนนี้ได้ปฏิบัติธรรม เมื่อสามี
ไม่มาเกี่ยวข้อด้วย สามาวดีก็ปฏิบัติได้ผล นางได้บรรลุ
เป็นสภิกาคา อนาคา ด้วยเหตุนี้

เพราะเหตุนี้นางมาคันทิยะจึงไม่พอใจมาก นางคิด
การว่าจะทำอย่างไรต่อไปดี เนื่องจากโทสะความโกรธมี
มาก นางจึงได้วางอุบายทำที่ว่าออกจากวังไปหาญาติ แล้ว
จ้างคนไปเผาวังส่วนที่พวกผู้หญิงอยู่จนไหม้หมด ทำให้
ผู้หญิงทุกคนรวมทั้งสามาวดี ชุชชุตตราและนางสนม
ทั้งหลายตายหมด เรื่องนี้ทำให้พระบางรูปเป็นทุกข์มาก
ด้วยความสงสาร พระหลายรูปกราบทูลถามพระพุทธรเจ้า
ด้วยความสงสัยว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น พระพุทธรองค์ทรง
ปลอบใจว่า พวกผู้หญิงในวังที่ตายไปนั้น ไม่มีปฏิกุชนแม้
เพียงคนเดียว ล้วนเป็นพระอริยเจ้าทั้งหมด อย่างต่ำสุด
ก็เป็นโสดาบัน เป็นสภิกาคา เป็นอนาคา ทรงว่า สามาวดี
“ร่างกายตาย แต่ไม่ตาย” ส่วนมาคันทิยะ“ยังมีชีวิตอยู่แต่
เหมือนตาย”

พระพุทธองค์ทรงยกธรรมบทเรื่อง “ความประมาท เป็นทางไปสู่ความตาย ความไม่ประมาทเป็นทางไปสู่อมตะ” คนที่ประมาทเหมือนกับตายแล้ว คนที่ไม่ประมาทไม่มีวันตาย นางสาวดีเป็นอนาคตามี ไปอยู่พรหมโลกชั้นสุทธาวาส และจะบรรลุอรหัตตที่นั่น คือไม่ตาย ส่วนมาคันทิยะยังมีชีวิตอยู่ แต่ได้ตายไปแล้วจากคุณธรรม และจะต้องตกนรกเป็นเวลานาน

หลังจากเกิดเรื่อง พระเจ้าอุเทนทรงเป็นทุกข์อาลัย ภรรยาที่รัก ใครหนอที่กล้าทำเยี่ยงนี้ได้ ในใจก็คิดว่าน่าจะเป็นมาคันทิยะ แต่จะทำอย่างไรให้นางสารภาพ จึงทรงปรึกษาเหล่าอำมาตย์ ออกอุบายให้อำมาตย์ถามขึ้นว่า “โอ้...ใครหนอกล้าทำเรื่องเช่นนี้ได้ล่ะ” แล้วพระเจ้าอุเทนทรงตอบว่า “คงจะเป็นคนที่รักเรามาก ๆ จึงกล้าทำ”

มาคันทิยะถึงได้สืมตัวโพล่งออกมาว่า “ฉันนี่แหละทำ”

พระเจ้าอุเทนจับนางไปทรมานก่อนจะประหารชีวิต แล้วนางก็ตกนรกไปทรงทำไปเพื่อแก้แค้น แล้วจึงคิดได้ว่า ถ้าสามารถรู้ว่าเราทำอย่างนี้ นางคงจะไม่รู้สึกพอใจ เพราะนางไม่เคยโกรธใคร พระเจ้าอุเทนรู้สึกเสียใจ จึงได้ปฏิบัติธรรมมากขึ้น นี่ก็เป็นเรื่องผู้หญิงเก่งที่ชื่อ สามาวดี และ ชุชชุตตรา

ถ้าใครสนใจศึกษารรณะที่ชุชชุตตราได้บันทึกไว้และได้เล่าให้ สามาวดีและบริวารในวังฟัง ก็ให้ดูที่อดีตวุตตกะ ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงยกย่องสามาวดีว่า ในบรรดาอุบาสิกาทั้งหลาย นางเป็นผู้เลิศในทางเมตตา เป็นผู้มีเมตตาสูงยิ่ง

ฉะนั้น เราทุกคนก็เช่นกัน เมื่อจะปฏิบัติก็พยายามให้เป็นผู้เลิศเหมือนกัน พยายามให้มันเลิศ พยายามให้มันประเสริฐ

-เมตตากรุณาเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเราไม่คับแคบ

-เมตตากรุณาเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเราเยือกเย็น

-เมตตากรุณาเป็นธรรมที่ขจัดความโกรธ ขจัดโทสะ
ได้สิ้นเชิง

พระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับการเจริญเมตตา
ภาวนามาก ทรงว่าเมตตาภาวนาเป็นไปเพื่อความเจริญ
ถ่ายเดียว เมตตานำไปสู่“มรรคผลนิพพาน” อย่าไปกลัว
ว่า การแผ่เมตตาหรือการเจริญเมตตา จะได้แต่ความสุข
พระพุทธองค์ทรงว่า ความสุขที่เกิดจากการเจริญพรหม
วิหารเป็นความสุขที่เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อการปล่อย
วางกิเลส เป็นไปเพื่อ “มรรคผลนิพพาน” ทำให้เราฉลาด
ในการแผ่เมตตา ฉลาดในการเอาชนะความโกรธ

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ทรงให้คำแนะนำและให้
อุบายมากมาย ถ้าเราอยู่กับคนที่ความประพฤติไม่ดีหรือ
น่าเกลียด แต่การพูดจาอ่อนข้าน่าดี เราจะแผ่เมตตาให้

เขาได้ไหม ในกรณีนี้พระพุทธรองค์ทรงแนะนำว่า อย่าใส่ใจ หรือไปเพ่งโทษจับผิดในส่วนที่ไม่ดีของเขา ให้เราคิดถึง ส่วนที่ดีของเขาซึ่งก็คือ วาจาที่เรียบร้อยใช้ได้ ท่านเปรียบ ว่าเหมือนกับพระเดินธุดงค์ ต้องการผ้าทำจีวร เมื่อเห็น ผ้าบังสุกุลซึ่งเป็นผ้าสกปรก ท่านบอกว่า ให้ใช้เท้าซ้ายกด ลงบนผ้า ใช้เท้าขวาคลี่ผ้า แล้วฉีกออกเฉพาะส่วนที่ใช้ได้ ปล่อยส่วนที่ใช้ไม่ได้ทิ้งไว้ ท่านว่า เหมือนคนที่มีความ ประพฤติไม่ดีนั้น เราไม่ต้องไปคิดมาก ส่วนที่ไม่ดี เราก็กี่ไม่ เอา เอาแต่ส่วนที่ดี เพื่อจะแก้โทษะในใจของเรา บางคน การกระทำดี แต่การพูดไม่ดี พูดไม่น่าฟัง พูดหยาบ ท่าน ก็ว่า อย่าไปใส่ใจ อย่าไประคายเคืองกับคำพูดไม่ดีของเขา ให้ปล่อยมันไป เอาแต่ส่วนที่ดีของเขาไว้ ความประพฤติ ที่ค่อนข้างจะดีบางอย่างของเขา เช่น เขามีความเอื้อเพื่อ เพื่อแผ้ว เป็นต้น

พระพุทธรองค์ทรงเปรียบเทียบว่า เหมือนกับเราเดินทาง ทั้งร้อนทั้งหิวกระหายอยากดื่มน้ำ แต่เมื่อไปถึงสระน้ำ

ก็พบว่ามีสาหร่ายและพืชต่าง ๆ สีเขียว ๆ ปกคลุมน้ำไว้จนมิด แล้วเราจะใช้วิธีอย่างไร เราก็ใช้มือแหวกพวกสีเขียว ๆ ออกไป กระพุ่มมือแล้ววกน้ำขึ้นดื่ม ท่านเทียบว่า คนที่ทำการกระทำดี แต่การพูดไม่ดี ก็เหมือนพวกสาหร่ายและพืชสีเขียว ๆ ที่ปกคลุมน้ำสะอาดที่อยู่เบื้องล่าง ท่านว่าก็ให้เราแหวกมันออก แล้วเอาแต่ส่วนที่ดีไว้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราฉลาดในการมอง ท่านว่าบางคนการกระทำไม่ดี การพูดก็ไม่ดี แต่เมื่อได้สังเกตดูก็พบว่าเขายังมีความคิดที่ดี ๆ อยู่เป็นครั้งคราว บางครั้งเหมือนกับเขามีความเมตตาชนิด ๆ หน่อย ๆ เขายังพอมีความดีอยู่บ้าง ไม่ใช่ว่า ไม่ดีร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้น ท่านให้เราพยายามสังเกต แล้วให้ไปคิด ยอมรับและ ชื่นชมในส่วนที่ดีของเขา พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่า เหมือนกับคนเดินทาง ทั้งร้อนทั้งหิวกระหายอยากดื่มน้ำ สระน้ำก็ไม่มี เห็นแต่รอยเท้าวัว ที่มีน้ำขังอยู่ในรอยเท้าเพียงนิดเดียว ถ้าจะเอามือไปวกน้ำหรือใช้ภาชนะอะไรไปตัก ก็คงไม่ได้

เพราะมีน้ำน้อยมาก ถึงจะพยายามตักออกมา น้ำก็จะพุ่งจนดื่มไม่ได้ เราควรทำอย่างไรดี ก็ต้องคุกเข่าลง เอามือยันไว้ข้างหน้า แล้วก้มหน้าเอาปากลงไป กินน้ำเหมือนวัวกินน้ำ ท่านเปรียบเทียบเหมือนคนที่เราไม่เห็นว่ามีส่วนดีเลย การกระทำการพูดแย่ไปเสียหมด แต่ถ้าเราสังเกตดูก็ได้เห็นความดีเพียงน้อยนิด ก็ให้เอาความดีนั้นแหละเหมือนน้ำน้อยนิดที่ขังอยู่ในรอยเท้าวัว คุกเข่าลง เอามือยันแล้วเอาปากลงกินเหมือนวัวกินน้ำนั่นเอง

ถ้าเราเจอคนที่ดีทุกอย่าง การกระทำก็ดี วาจาก็ดี จิตใจก็ดี ท่านเปรียบว่าเหมือนเราเดินทาง ทั้งร้อนทั้งหิว กระหายอยากดื่มน้ำ ได้เจอสระน้ำที่มีน้ำใสแจ๋ว รอบๆ สระเต็มไปด้วยต้นไม้ร่มรื่น ทุกสิ่งทุกอย่างดีหมด เราก็ลงไปทั้งอาบทั้งดื่ม แล้วก็นอนพักผ่อนสบาย เมื่อเราได้เจอคนที่ดีทุกอย่าง เราก็ต้องระวังอย่าไปอิจฉาเขา อย่าไปเปรียบเทียบกับเขาแล้วรู้สึกที่เราสู้เขาไม่ได้ ท่านให้เรารู้จักชื่นชมในสิ่งที่ดีๆ นั้น

เราเป็นผู้มีกาย มีวาจา มีใจ เราทุกคนสามารถพัฒนากาย วาจา ใจของเราให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นไป เพียงแค่ที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ ก็เรียกว่าเป็นผู้มีบุญบารมีสูงแล้ว มีคุณสมบัติพอแล้ว ยิ่งได้เกิดเป็นคนไทย อยู่ในเมืองพุทธ มีโอกาสศึกษาปฏิบัติธรรม พุทฺธิไปก็จะเหมือนกับบ๊อบ แต่ต้องเรียกว่า มีบุญมากๆ ระดับหวักะทิเลย น้อยนักที่จะมีโอกาสอย่างนี้ ฉะนั้น ถ้าเรายังมีความรู้สึกขัดข้อง ยังรู้สึกว่า แหม! ชีวิตมันยาก มันลำบาก มันต่ำต้อย ก็ให้รู้ว่าถึงอย่างไรเราก็เป็นผู้มีบุญสูง เรียกว่าถึงจะรู้สึกต่ำ มันก็ยังน่าภูมิใจนะ เพราะเป็นระดับต่ำของระดับสูง ซึ่งมันก็สูงมากอยู่แล้ว ต่ำของสูงก็ย่อมจะดีกว่าสูงของต่ำ ท่านให้เรามองอย่างนั้น

ให้เรามีความหวังว่า ไม่มีอะไรที่เราจะแก้ไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะนิสัยใจคออะไร ถึงจะรู้สึกว่าฝังลึกขนาดไหนก็ตาม สู้ดทำยแล้วมันก็ล้วนเป็นสังขาร มีเกิด มีดับ ไม่ใช่ว่าเมื่อมันเกิดแล้ว ต้องมีมันทุกภพทุก

ชาติไป สิ่งใดมีความเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไปเป็นธรรมดา
กิเลสทุกตัวที่เราเห็นอยู่ในใจของเรา มีเกิด มีดับ นี่คือ
ความหวัง สิ่งที่เราจะต้องทำ คือให้เราารู้สึกสลดสังเวช
หรือที่ตี คือไม่ประมาท รู้ว่ากิเลสเกิดแล้ว แต่ยังไม่ดับ โอ้!
กิเลสเกิดขึ้นเยอะ ยังดับไม่ได้สักอย่าง เห็นอย่างนี้แล้ว
ก็ให้ตั้งใจปฏิบัติ แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็ต้องเตือนสติตนเอง
ว่า เกิดได้ ก็ดับได้ ไม่มีสิ่งใดที่เกิดได้แล้วดับไม่ได้ มันเป็น
ของเกิดของดับ เพียงแต่ว่าเรายังไปไม่ถึงขั้นนั้นเท่านั้นเอง
เรายังอยู่ในขั้นต่ำของขั้นสูง แต่ไม่เหลือวิสัยที่จะพัฒนา
เพื่อยกระดับ

คำสอนของพระพุทธเจ้าแม้ที่ง่ายที่สุดจะลึกซึ้งมาก
ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งลึกซึ้ง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ที่พระตถาคต
สอนให้พวกเธอละบาป เพราะเป็นสิ่งที่พวกเธอทำได้ ที่
พระตถาคตสอนให้พวกเธอบำเพ็ญกุศล เพราะเป็นสิ่งที่
พวกเธอทำได้ ที่พระตถาคตสอนให้พวกเธอชำระจิตใจ
ของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง เพราะเป็นสิ่งที่พวกเธอทำได้

ถ้าพวกเขาละบาบไม่ได้ บำเพ็ญกุศลไม่ได้ ขำระจิตใจ
ของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่องไม่ได้ พระตถาคตไม่สอน พระ
ตถาคตเลือกสอนสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษย์ สิ่ง
พระองค์ไม่สอนมีมากมาย แต่สิ่งที่ทรงสอน คือสอนให้
เราเจริญด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา เพราะเป็นสิ่งที่
มนุษย์ทำได้ และเพราะเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์อย่างยิ่ง
ต่อมนุษย์ไม่ว่ายุคไหนสมัยไหน ฉะนั้น เราต้องเชื่อมั่นใน
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการเชื่อมั่นในศักยภาพ
ของตนเอง

เราไม่จำเป็นที่จะต้องปล่อยให้ความผิดพลาด
หรือความประมาทในอดีตมาเป็นตัวกำหนดอนาคตของ
เรา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ผู้ที่เคยประมาทในกาลก่อน
แล้วกลับใจ สำนึกตัว ไม่ประมาทอีกต่อไปนั้น มีความ
งดงามเสมือนพระจันทร์เต็มดวงที่โผล่พ้นจากเมฆ ฉะนั้น
ถ้าพระจันทร์เต็มดวงของเราถูกเมฆปิดบังเอาไว้ เราก็จง
ปฏิบัติให้มันพ้นจากเมฆเสีย เราย่อมทำได้ เราทุกคนที่

เคยทำผิดบาปสามารถกลับใจได้ จงเรียนรู้จากอดีต แล้ว
ปล่อยวางอดีต เพื่อสร้างอนาคต ด้วยการตั้งอกตั้งใจอยู่
ในปัจจุบัน

ให้เราค่อยๆ ดูจิตใจของเรา เวลาจิตใจของเราที่เกี่ยว
ข้องร้าน ก็ต้องพยายามนึกไปในทางที่จะทำให้มีกำลังใจ
ถ้าจิตใจของเรามีกำลังใจมากเกินไป อึกheim หรือว่าเครียด
ต้องรู้จักผ่อนคลายเป็นบ้าง หาทางสายกลาง หาความพอดี
ให้พอดีพองาม ถ้าที่เกี่ยวข้องร้าน ต้องสอนตัวเองว่า ถ้าไม่
บรรลুক็บรรล้อย แต่ถ้าเครียดจนเกินไป จะคิดอย่างนั้นไม่ได้
ต้องสอนตัวเองว่า ถึงจะยังไม่บรรลুক็จริง แต่ก็ยังดีที่ไม่
บรรล้อย ให้หาความพอดีสำหรับตัวเอง ปรับความรู้สึกไป
เรื่อยๆ ให้อยู่บนเส้นทางที่พอเหมาะพอดีกับเรา เพื่อจะ
ได้เจริญก้าวหน้าในทางธรรมต่อไป



ฐ.ฐาน คำว่า ฐานหรือฐานะ ปรากฏในพระคัมภีร์ บ่อยๆ และเป็นหลักการที่สำคัญมาก ซึ่งญาติโยมคงจะคุ้นเคย ในการประพฤติปฏิบัติของเรานั้น อาตมาขอเน้นว่า ไตรสิกขา แต่ละขั้นทำหน้าที่เป็นฐานของขั้นที่สูงขึ้นไป ถ้าหากว่าฐานไม่มั่นคง สิ่งที่เราก่อสร้างบนฐานนั้นย่อมจะไม่มั่นคงด้วย และมักจะพังทลายได้ง่าย

ในการเจริญสมาธิภาวนา เราต้องมีฐาน คือ *ศีล* ซึ่งเป็นเรื่องที่เราพูดกันบ่อยๆ แต่ในพระพุทธานุศาสนานิกาย โดยเฉพาะฝ่ายมหายาน ยังไม่ค่อยจะยอมรับในเรื่องนี้สักเท่าไร โดยให้เหตุผลว่า ไม่จำเป็นต้องจุกจิกจู้จี้ด้วยสิกขาบทต่างๆ เพียงขอให้เรามีสติก็พอแล้ว เพราะถ้ามีสติแล้ว กาย วาจาก็จะเรียบร้อยไปเอง หากกังวลเรื่องศีลมาก จิตใจจะอึดอัดไม่ปลอดโปร่ง จิตใจจะไม่ใช่ธรรมชาติ นี่คือทัศนคติของครูบาอาจารย์สายมหายานบางองค์ ส่วน ฝ่ายเถรวาทของเราบอกว่า ถ้ามีสติที่ดีถึงขนาดนั้นก็ยอมเป็น

เช่นนั้นได้ แต่น่ากลัวว่าโดยทั่วไป สติของเราจะไม่ถึงระดับนั้น และทุกครั้งที่มึนงงเลอะเลือน เรา ก็จะลืม ลืมเป้าหมายของตัวเอง ลืมหลักการของตัวเอง สติก็จะหาย และกว่าสติจะคืนกลับมา เราก็มักจะทำได้ทำไม่ได้พูดสิ่งที่ไม่ดีไม่งามออกไปเสียแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านจึงเน้นหนักแน่นหนาในเรื่องศีลให้เราเป็นผู้ที่อยู่ในกรอบของศีลธรรม

ผลที่เกิดจากการไม่รักษาศีลคือ เราจะไม่เป็นที่เคารพนับถือของผู้อื่น และ เราก็จะเคารพนับถือตัวเองไม่ได้ด้วย ถ้าความผิดพลาดหรือสิ่งไม่ดีไม่งามที่เราทำเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย เราจะต้องถูกลงโทษ หรือต้องเครียดกังวลกลัวจะโดนจับได้อยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่ถึงขั้นผิดกฎหมาย หากเป็นเรื่องที่เราารู้สึกว่าเราจะเสียหน้าถ้าคนอื่นทราบ เราก็จะเครียด อึดอัด และกลัว ว่าคนอื่นจะรู้ความลับของเรา ถ้าเราทำความชั่วบางอย่างแล้วมั่นใจว่าไม่มีใครรู้ เรา รู้ อยู่คนเดียว แต่เราก็เป็นคนเหมือนกัน มีคนมากมายที่ทำความผิดโดยไม่มีใครรู้ แต่นาน ๆ ไปกลับทนไม่ได้ ต้องระบายและ

เปิดเผยกับคนอื่น เพราะการเก็บเรื่องนั้นไว้คนเดียวมันหนักเกินไป ในที่สุดแล้วก็ต้องเปิดเผยความจริง

คนทुकูลจะไม่อยากฟังเทศน์ เพราะไม่อยากจะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่ตัวเองทำได้ อยากจะลืมมันเสีย ถ้าฟังเทศน์ก็กลัวว่าพระท่านจะเทศน์เรื่องความไม่ดีของตัวเอง ก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ฉะนั้นผู้ทुकูลหรือผู้ที่เคยทำบาปจะห่างเหินวัด อาจจะเอาแคใส่บาตรบ้างโดยไม่ต้องฟังเทศน์ ไม่ต้องรับฟังข้อคิดและคำสอนจากพระ เขามักจะเข้าวัดในลักษณะผิวเผิน เพียงแค่ว่าเอาของไปทำบุญหรือไปฝากไว้ แล้วกลับบ้านไปเลย กลัวความจริงกลัวกรรม เพราะในใจของเขามีสิ่งที่ไม่ดี มีสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมะนี่คือโทษของการผิดศีล เรียกว่าไม่มีฐานที่จะรองรับสิ่งที่ดี

ในการทำสมาธิภาวนา เราต้องเป็นเพื่อนกับตัวเอง ต้องเคารพนับถือตัวเอง และต้องยอมอยู่กับตัวเอง โดยไม่มีสิ่งใดมากระตุ้นจิตกระตุ้นอารมณ์ ไม่ต้องกลบเกลื่อนความจริงโดยอาศัยความสนุกสนานจากภายนอก ฉะนั้น

ถ้าเรารู้สึกว่าตัวเองไม่ดี ไม่อยากอยู่กับตัวเอง สมาธิจะเกิดได้อย่างไร ท่านจึงกล่าวว่า *ศีลเป็นฐานของสมาธิ* และในทำนองเดียวกัน *สมาธิเป็นฐานของปัญญา* ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เป็นไปไม่ได้หรือที่เราจะไม่ใช้สมาธิเลย จะใช้แต่ความคิดและความฉลาดในชีวิตประจำวันของตัวเอง บางคนอ่านหนังสือมากจนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ยังจำเป็นต้องนั่งสมาธิด้วยหรือ ความสำคัญหรือความจำเป็นของสมาธิอยู่ที่ว่า สมาธิทำให้จิตใจนิ่ง แน่วแน่ มั่นคงอยู่ในปัจจุบัน นักปราชญ์ท่านหนึ่งเปรียบเทียบจิตใจของเรากับมீด ท่านว่าปัญญาเหมือนความคมของมீด ส่วนสมาธิเหมือนน้ำหนักของมீด ถ้ามีคมแต่ความคม ไม่มีน้ำหนัก มันจะตัดไม่ลึก ถ้ามีน้ำหนักแต่ไม่มีความคม มันก็ตัดไม่ขาด ฉะนั้น สมาธิจึงมีความสำคัญในการเตรียมจิตใจให้ได้ใช้ปัญญาอย่างคล่องแคล่ว และได้ผล ถ้าจิตใจขาดสมาธิ ปัญญาก็มักจะเป็นปัญญาระดับความคิด ซึ่งไม่มีพลังพอที่จะถอดถอนกิเลสได้ *ศีลเป็นฐานของสมาธิ สมาธิเป็นฐานของปัญญา ปัญญา*

เป็นฐานของการหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย
นี่เป็นหลักการสำคัญของเรา

หลายปีมาแล้วมีอุบาสิกาชาวสเปนคนหนึ่งมาปฏิบัติ
ธรรมที่นี่พร้อมสามี ตัวอุบาสิกาปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง
มาก ดูเครียด แล้วออกอาการบ้าคลั่ง อย่างที่ได้กล่าวมา
แล้วว่า สมัยนั้นคนชอบพูดว่านั่งสมาธิแล้วจะเป็นบ้า ซึ่งการ
พูดอย่างนี้บาปนะ เพราะมีส่วนทำให้คนไม่กล้านั่งสมาธิ
ตอนนั้นอาตมาอยู่วัดมาลัก ๒๐ ปี ได้เห็นคนที่มาปฏิบัติ
แล้วเป็นบ้าหรือคลั่ง ๒-๓ คนเท่านั้น ซึ่งหนึ่งในนั้น คือผู้หญิง
สเปนคนนี้ ต่อมาจึงทราบว่า ที่เป็นบ้าจากการนั่งสมาธินั้น
มีเหตุปัจจัยมาจากเรื่องในอดีตสมัยที่เป็นนักศึกษา เขาอยู่
ในกลุ่มก่อการร้าย วางระเบิดในเมืองมาดริดและเมือง
บาเซโลน่า ซึ่งในสมัยเผด็จการของสเปนนั้น ถือว่าเป็นการ
กระทำที่มีเหตุมีผล เป็นการต่อสู้เพื่อประชาชน แต่ภายหลัง
เมื่อคิดถึงคนที่ตายไป เขาก็รู้สึกของตัวเองทำความผิด สมอง
บอกว่าทำด้วยเจตนาดี ทำด้วยความตั้งใจช่วยผู้อื่นให้พ้น

จากเผด็จการ แต่ความรู้สึกบอกว่ามีผิด ความรู้สึกบอกว่ามีบาป จึงมีความขัดแย้งอยู่ในใจ เป็นความขัดแย้งที่ตัวเองเก็บกดไว้ไม่อยากยอมรับ เมื่อมานั่งสมาธิ สิ่งที่เกิดขึ้นก็กำเริบ เกิดอาการเสีจจริต แล้วยังเกิดหลงรักพระองค์หนึ่ง ถึงกับบุกขึ้นกุฏิท่าน ทำให้พระเกือบแย่ ต้องเรียกปะขาวมาช่วยพาไปโรงพยาบาลศรีมหาโพธิ์ โชคดีว่าไม่เป็นมาก โรงพยาบาลช่วยได้ทัน ฉีดยารักษาสัก ๕-๖ วัน จนเป็นปกติ จึงได้กลับบ้าน

ท่านจึงว่า เราทำความผิดอะไรไว้ อย่าปิดบังอำพราง ต้องเปิดเผย เพราะถ้าไม่เปิดเผยแล้ว มันจะเน่า มันจะเป็นปัญหาและเป็นอุปสรรคในการประพฤติปฏิบัติ บางคนอาจเข้าใจว่า ถ้าเป็นพระอรหันต์แล้วจะไม่มีการทำบาป แต่พระอรหันต์ระดับต้น คือ พระโสดาบันนั้น ท่านยังอาจทำผิดวินัยบ้างหรือทำบาปได้ แต่ไม่ใช่เรื่องหยาบคายร้ายแรง เป็นเพียงบาปเล็กๆ น้อยๆ แต่ถ้าท่านได้ทำผิดศีลไปแล้ว เอกลักษณะหรือธรรมชาติของพระอรหันต์คือ ท่านไม่สามารถหรือไม่

เคยคิดที่จะปิดบังอำพราง ท่านต้องรีบชำระด้วยการไปเปิดเผย กับกัลยาณมิตรหรือครูบาอาจารย์ ฉะนั้นที่ว่าศีลบริสุทธิ์นั้น ไม่ได้หมายความว่า บริสุทธิ์มาโดยตลอด ไม่เคยทำบาปเลย อย่างนี้คงหาได้ยากในโลกนี้ แต่เมื่อเราทำความชั่วหรือทำ สิ่งที่ไม่ดีแล้ว ก็ให้เราเปิดเผย ไม่ต้องแก้ตัว ไม่ต้องเข้าข้าง ตัวเอง ให้ยอมรับว่าตัวเองผิด เปิดเผยความผิดนั้น แล้ว ตั้งใจว่าจะไม่ทำอย่างนั้นอีกต่อไป นี่คือการชำระ ถ้าได้ทำ เช่นนี้แล้ว ก็เรียกว่าบริสุทธิ์ เราก็ปล่อยวางได้

ถ้ามีบางสิ่งบางอย่างที่เราพยายามที่จะปล่อยวาง แต่ก็ ปล่อยไม่ได้สักที การทำพิธีกรรมอะไรสักอย่างอาจจะช่วยได้ เพราะพิธีกรรมมีผลมากทางจิตวิทยา พิธีกรรมที่จะช่วย ทำให้เรารู้สึกว่า เรื่องนั้นๆ มันจบลงแล้ว ในกรณีที่พระต้อง อาบัติหนัก ท่านต้องอยู่กรรมซึ่งมีข้อวัตรปฏิบัติพิเศษ เช่นไม่ ว่าท่านบวชมาก็พรรษา ท่านก็ต้องไปนั่งปลายแถว แล้วถ้ามี พระจากที่อื่นมา ท่านจะต้องไปสาราภาพบาปกับพระเหล่านั้นด้วย แล้วยังมีข้อวัตรปฏิบัติอื่นๆ อีก เมื่อปฏิบัติครบถ้วน

แล้ว ท่านยังต้องเข้าพิธีกรรมที่เรียกว่าปริวาสกรรม เมื่อผ่านพิธีกรรมนั้นแล้ว จึงจะได้กลับมาเป็นพระปกติอีกครั้งหนึ่ง พระที่ได้ผ่านสังฆกรรมเหล่านี้แล้ว จะรู้สึกว่าเรื่องที่ได้ทำผิดไปนั้น บัดนี้มันเป็นอดีตเสียแล้ว ไม่ต้องคิดถึงอีกต่อไป

ฉะนั้นคนที่ไม่ค่อยเข้าใจเรื่องจิตใจ อาจจะมีอคติต่อพิธีกรรมต่างๆ ว่าเป็นเปลือกของศาสนาบ้าง เป็นเรื่องไร้เหตุผลบ้าง เป็นเรื่องไม่จำเป็นบ้าง แท้ที่จริงแล้วนักปราชญ์ในอดีตท่านทราบว่า พิธีกรรมมีความขลัง ทำให้เกิดความรู้สึกพิเศษที่จะช่วยให้เราได้เปลี่ยนจากสิ่งเก่าไปสู่สิ่งใหม่ เหมือนกับเราได้ปิดประตูแห่งอกุศลจิต เพื่อพร้อมที่จะรับหรือทำสิ่งที่ดีงามต่อไป นี่คือนิสงฆ์ของพิธีกรรม

ฉะนั้น เมื่อเราวางแผนที่จะทำอะไรในอนาคต เราต้องคำนึงถึงฐานของสิ่งที่เรากำลังจะทำ ถ้าสถาปนิกไม่คำนึงถึงฐานของอาคารที่ตนกำลังออกแบบสร้าง คิดแต่เรื่องความสวยงามของอาคารเป็นหลัก เมื่อสร้างแล้วอาคารนั้นอาจจะพังทลาย เพราะฐานไม่มั่นคง บ่อยครั้ง

ที่คนเราน้อยใจว่าทำดีไม่ได้ดี นั่นเป็นเพราะยังไม่รู้จักความดี หรือยังไม่ฉลาดในการทำความดี หรือ*ทำความดีโดยไม่มี* *ฐานที่ถูกต้อง* เอาแต่เจตนาดีเป็นหลัก ยกตัวอย่างเช่น คนบางคนยังไม่ได้ฝึกอบรมจิตใจของตนเอง จิตใจยังไม่เข้มแข็ง ยังไม่รู้จักตัวเองดี แต่คิดอยากจะช่วยคนอื่น ทำไปทำมา เมื่อเจอโลกธรรม มีคนสรรเสริญบ้าง นินทาบ้าง ก็เกิดกิเลส หรือเมื่อทำไปแล้ว หากไม่มี*วิหารธรรม* ไม่มีหลักใจในการดำเนินชีวิต ก็รู้สึกล้าไปหมด หมดไฟ หมดแรงกำลัง เสมือนว่าทำงานหนักเกินไป การไม่มี*วิหารธรรม* นั้นมีโทษ เรียกว่าทำดีแต่ไม่รู้จักความดี ไม่รู้จักฐานของการทำความดี

ผู้ที่จะสามารถทำความดีได้อย่างสม่ำเสมอ สามารถสร้างประโยชน์ผู้อื่นได้เต็มที่ คือ ผู้ที่รู้จักสร้างประโยชน์ตน ควบคู่กับการสร้างประโยชน์ผู้อื่น ต้องเป็นผู้ที่มีสติ มีสมาธิ และมีปัญญา ถ้าขาดปัญญาแล้วจะมีแต่ความหวัง หวังผลหวังให้เป็นอย่างนั้น หวังให้เป็นอย่างนี้ เมื่อมันไม่เป็นอย่างที่หวัง ก็หมดกำลังใจ เบื่อหน่าย อยากจะเลิกทำ ฉะนั้นไม่ว่าเราจะมีโครงการอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรม

ให้ถามตัวเองว่า อะไรคือฐานที่ต้องการในเรื่องนี้ เมื่อมีฐานที่มั่นคงแล้ว เราจึงค่อยๆ ทำไป หากเราใจร้อน อยากจะเห็นผลเร็ว ผลเร็ว ๆ นั้นคงจะไม่ยั่งยืนและคงจะไว้วางใจไม่ได้

คำว่า ฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์อีกคำหนึ่งคือ ปทัสถาน แปลเป็นไทยว่า ปัจจัยหรือฐานที่ใกล้ชิด ที่เราว่า ศิลเป็นฐานของสมาธิ แต่ฐานที่ใกล้ชิดของสมาธิไม่ใช่ศิลปะ ฐานใกล้ชิดของสมาธิคือความสุข จิตใจของเราจะสงบตั้งลงไปได้ก็เมื่อมีความสุข สมาธิเกิดขึ้นในจิตใจที่มีความสุข ความสุขเกิดจากปัสัทธิความผ่อนคลายทางกายทางใจ ปัสัทธิเกิดจากปีติ ปีติเกิดจากความปรารถนา หรือกล่าวทวนได้ว่า ความปรารถนาเป็นปัจจัยให้เกิดปีติ ปีติเป็นปัจจัยให้เกิดปัสัทธิความผ่อนคลายทางกายทางใจ ปัสัทธิเป็นปัจจัยให้เกิดความสุข และความสุขเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ ความเข้าใจหรือการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์หรือการอาศัยกันของคุณธรรมต่างๆ จะช่วยให้การปฏิบัติของเราก้าวหน้าได้เหมือนกัน บางคนกลัวความสุข เพราะเกรงว่าจะหลง เกรงว่าจะติด แต่ถ้าเรากลัวความสุขจนเกินไป สมาธิก็จะ

ไม่เกิด ความสุขที่พูดถึงนี่คือความสุขที่ท่านเรียกว่า นิรามิสสุข คือความสุขที่ไม่ปนด้วยอามิส วัตถุหรือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นิรามิสสุขเป็นความสุขที่เกิดจากความเป็นหนึ่ง ของจิต หรือเกิดจากการที่จิตใจไม่คิดในสิ่งที่เศร้าหมอง

อารมณ์ของจิตในระหว่างการฝึกสมาธิ ท่านเรียกว่า อารมณ์กัมมัฏฐาน ฐานของกรรม กรรมคือการทำงาน ฉะนั้น ในการฝึกอบรมจิต จะต้องมีการระลึกของสติ เป็นเครื่องรู้ ของจิต สิ่งที่ท่านเรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐาน การปฏิบัติโดย ไม่มีที่ยึดเหนี่ยวหรือไม่มีที่เกาะนั้นย่อมไม่ได้ผล จิตใจ จะลอยๆ ไป แม้ว่าจะสบายบ้าง แต่ก็สบายอย่างขาดสติ ขาดสัมปชัญญะ จิตใจมักจะตกง่วงค์ เราต้องมีความตั้งใจ ในการเจริญสมาธิ ต้องมีการยกจิตไปสู่อารมณ์กัมมัฏฐาน หมายถึงการตั้งใจนึก เช่น ในกรณีที่เรাজริญค้ำบริกรรมว่า พุทโธนั้น การนึก พุทธ การนึก โธ นั่นคือวิตก ส่วนการ รับรู้หรือการอยู่กับพุทธ กับ โธ นี้คือวิจาร์ณ มีวิตกวิจาร์ณ ถ้าขาดวิตกวิจาร์ณในความหมายนี้ จิตใจจะง่วงหรือตกง่วงค์

ไม่มีทั้งสติ ไม่มีทั้งสัมปชัญญะ จิตใจมืดๆ อยู่อย่างนั้น จึงจำเป็นที่เราต้องมีฐาน คืออารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ซึ่งจะเป็นอะไรก็ได้ที่เป็นกุศลหรือที่ไม่ชวนให้จิตใจคิดในสิ่งที่ไม่ดี คือสมมติว่าเราโกรธใคร เราไปคิดเรื่องคนนั้นอย่างต่อเนื่อง คิดด้วยความโกรธแค้นใจ ทั้งๆ ที่คิดแต่เรื่องนั้นเรื่องเดียว ก็ไม่เรียกว่าสมาธิ เพราะเป็นความคิดในเรื่องที่ไม่ดี แม้จิตจะไม่วอกแวก คิดอยู่แต่เรื่องเดียว ก็ไม่ใช่สมาธิ จะให้เป็นสมาธิต้องระลึกแต่เรื่องที่เป็นกุศลหรือเรื่องที่เป็นกลางๆ เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

เรื่องอารมณ์กัมมัฏฐานนั้น ไม่ใช่ว่ามีถูกมีผิด ถ้าเป็นกุศลหรือเป็นกลางๆ ที่จิตใจพอใจ ถือว่าใช้ได้ แต่เมื่อได้เลือกกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานอันใดแล้ว ท่านสอนว่าอย่าเปลี่ยนแปลง มิฉะนั้นจิตใจจะจับจด จะไม่เป็นสมาธิให้ทำไปเรื่อยๆ อย่างน้อยสัก ๖ เดือนถึง ๑ ปี จึงค่อยคิดจะเปลี่ยน ไม่ใช่ที่ทำวัน สองวัน สิบวัน เมื่อรู้สึกเบื่อก็

เปลี่ยนใหม่ เราต้องสร้างความเชื่อในอารมณ์กัมมัญฐานของตัวเอง จึงจะมีกำลังใจ เช่น เราเจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน ก็ต้องระลึกอยู่ว่า พระพุทธองค์เองทรงใช้วิธีนี้ พระอรหันต์พระอริยเจ้าจำนวนมากนับไม่ถ้วนได้บรรลุธรรมพ้นทุกข์ด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนา ระบบลมหายใจของคนในสมัยปัจจุบันกับคนในสมัยพุทธกาลก็ไม่ต่างกัน ถ้าหากว่าท่านกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกจนเกิดความสงบรำงับ เกิดดวงตาเห็นธรรมได้ ถ้าท่านทำได้ เราก็ยอมทำได้ เพราะร่างกายของเราก็ไม่แตกต่างจากร่างกายของท่าน ระบบต่างๆ ของร่างกายก็เหมือนกับของท่าน ท่านหายใจเข้าหายใจออก เราก็หายใจเข้าหายใจออกเช่นเดียวกัน ให้พยายามคิดในทางที่จะสร้างความเชื่อมั่นว่า การกำหนดสติไว้กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นวิธีการที่จะนำเราไปสู่ความดับทุกข์ได้อย่างแน่นอน

เมื่อเราพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก ไม่ต้องไปบังคับให้ลมหายใจยาวหรือสั้น เพียงแค่รับรู้ธรรมชาติของลมทุกขณะจิต ต้นลม กลางลม ปลายลม กำหนดสติอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา ทำไปทำมาลมหายใจจะแผ่วเบา มันจะละเอียดเข้าๆ ก็ต้องให้สติของเราละเอียดตาม ถ้าไม่ปรับสติของเราให้พอดีกับความละเอียดของลม จิตอาจจะตกวังค์ได้ คือมันจะเข้าสู่สภาวะมืดๆ สบายๆ แบบมืดๆ ไม่ใช่สบายแบบสว่างไสว แต่หากสติของเราทัน **นิเวรณ**ต่างๆ ความใคร่ในกาม ความพยายาม ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลึ้งเลสงสัยก็จะดับไป และเมื่อเราตระหนักชัดแล้วว่า **นิเวรณ**ได้ดับไปแล้ว จะเกิดความรู้สึกที่ดีที่ท่านเรียกว่า**ความปราโมทย์** เมื่อความรู้สึกนี้เพิ่มขึ้นๆ ก็**จะเกิดปีติ** ซึ่งจะตามมาด้วย**ปลัสทัทธิ** ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ จะนั่งนานชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ก็ไม่เมื่อยและไม่มีการเจ็บปวดเลย จะสบายและมีความสุข ตรงจุดนี้แหละที่เป็นสุข เป็นจุดที่สมาธิจะเกิดขึ้น นี่เป็นเรื่องฐาน ฐ. ฐาน



ผ.ผู้เฒ่า ญาติโยมส่วนมากก็จะอยู่ในตัวอักษรนี้ เรียกว่าเป็นผู้เฒ่า แต่การเป็นผู้เฒ่านั้น ควรต้องเป็นผู้เฒ่าที่มีคุณภาพมีคุณธรรม พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า トラบใดที่เรา ยังมีชีวิตอยู่ เราก็ยังมีโอกาสพัฒนาตนเอง มีโอกาสที่จะละสิ่งที่ไม่ดี บำเพ็ญสิ่งที่ดี ขำระจิตใจของตนให้สะอาด เพราะฉะนั้นทุกคนที่มีชีวิต ควรจะมีความหวังว่า วันนี้เราสามารถได้กำไรจากความเป็นอยู่ของเรา ไม่ใช่หลงคิดว่า คุณค่าของตัวเองอยู่ที่ผลงานทางโลกหรืออยู่ที่เรื่องเศรษฐกิจเรื่องเงินเรื่องทอง ชาวพุทธเราถือว่า คุณธรรมนั้นแหละเป็นสิ่งที่มีความค่าอยู่ในตัวของมัน เป็นสิ่งล้ำค่า และผู้ที่มีคุณธรรมเหมือนเป็นผู้ประดับโลก สิ่งใดที่สวยงาม สิ่งนั้นต้องมีเครื่องประดับ ถ้าถามว่าเครื่องประดับมีคุณค่าอย่างไร มันทำหน้าที่อะไรบ้าง เครื่องประดับไม่ต้องมีหน้าที่ มันเพียงทำให้ดูงาม ทำให้ผู้พบเห็นสบายตา คนเรานี้แม้จะยังไม่ถึงขั้นอริยมรรคอริยผล แต่เราก็สามารถเป็นคนงาม งาม

ด้วยศีลธรรม งามด้วยความสำรวม งามด้วยความรอบคอบ งามด้วยปัญญา ประดับโลกนี้ให้สวยงาม ทำให้โลกนี้น่าอยู่ ทำให้สังคมร่มเย็น สังคมใดที่ผู้เฒ่ามีคุณภาพ ผู้เฒ่าไม่ปล่อยให้ปละละเลยในการพัฒนาตนเอง สังคมนั้นจะน่าอยู่ แต่สังคมใดที่ผู้เฒ่าปล่อยให้ปละละเลย สังคมนั้นจะมีปัญหา เช่น ผู้เฒ่าเรียกร้องให้ลูกหลานเคารพ แต่ไม่ทำตนให้น่าเคารพ คนสมัยใหม่นี้ไม่เหมือนคนสมัยก่อน ไม่ใช่ไม่เห็นผ้าเหลืองแล้วต้องไหว้ หรือเห็นคนแก่ต้องเคารพ นี่เป็นยุคที่คนเน้นหนักไปทางเหตุผล ทุกวันนี้เขาเห็นว่า ถ้าพระไม่เรียบริ้อย ทำไมผมจะต้องไหว้ ถ้าคนแก่พูดอะไรไม่มีเหตุมีผล ทำไมผมจะต้องยอม เขาจะพูดกันอย่างไร ซึ่งก็ดีเหมือนกัน ทำให้เราไม่ประมาท ถ้าเห็นว่าคนแก่พูดอะไรแล้วทุกคนต้องยอม ต้องเชื่อฟังหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็จะประมาทได้ ถ้าพระเราทำอะไรพูดอะไร ญาติโยมต้องยอมทุกอย่าง ไม่เช่นนั้นจะเป็นบาป พระเราก็ประมาทได้เหมือนกัน

ทางอีสานเรามีคำที่เขาพูดถึงคนแก่ว่า แก่เพราะกินข้าว
เฒ่าเพราะอยู่นาน คือ เราอยู่ในโลกนี้ไปเรื่อยๆ มันก็แก่
เฒ่าไปเอง สังขารก็แก่ หูตาก็ไม่ค่อยดีเหมือนแต่ก่อน เดิน
ก็ไม่สะดวก บางที่ต้องใช้ไม้เท้า แต่ก่อนตอนเป็นหนุ่มอยาก
จะเดินทางทั่วโลก ตอนนี่แค่จะลุกจากเตียงยังลุกไม่ค่อยไหว
คนที่เคยทำงานหนัก พออายุมากขึ้นแล้ว ก็ทำไม่ค่อยไหว
ผมที่เคยดำสนิท อยู่ไปอยู่มากก็ขาวขึ้นๆ ผิวหนังก็เหี่ยวย่น
ไม่สวยไม่หนุ่มไม่वलเหมือนแต่ก่อน นี่เป็นธรรมดาของความ
แก่ความเฒ่า ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติชาวพุทธ เราจะเห็นว่า
เป็นเรื่องธรรมดา และเอาความเป็นธรรมดานี้เป็นข้อคิด
เป็นที่เตือนสติ แต่สังคมตะวันตกไม่ได้คิดอย่างนี้ แสดง
ให้เห็นว่าเป็นสังคมที่ยังขาดวุฒิภาวะ เพราะคนของเขา
กลัวความแก่มาก พยายามสู้ทุกวิถีทางเพื่อจะไม่ให้แก่
คนอย่างนี้ในเมืองไทยก็มีเหมือนกัน ต้องผ่านนั้น ดิ่งนี้ ทำ
อะไรต่อมิอะไร ยอมเสียเงินมากมาย เพื่อจะได้หลอกคนอื่น
ว่าฉันยังไม่แก่

ในสายตาของนักปฏิบัติ คนที่พยายามหลอกคนอื่นว่าฉันไม่แก่ ทั้ง ๆ ที่แก่นี่ น่าสมเพชยิ่งกว่าคนที่ปล่อยตัวเองให้แก่ไปตามธรรมชาติของร่างกาย ทำไมเราจะต้องไปสู้กับธรรมชาติ ควรปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติสิ คุณค่าของเราไม่ได้อยู่ที่หน้าตา หากมันอยู่ที่ด้านใน เมื่อเราแก่ ก็ไม่ใช่ว่าสติปัญญาหรือความคิดความอ่านจะต้องเสื่อมไปด้วยเสมอไป อาตมาขอยกตัวอย่างท่านอาจารย์พุทธทาส และหลวงพ่อบุญญาที่วัดชลประทาน ท่านอายุมากแต่ความจำและสติปัญญาของท่านยังดี ก่อนที่หลวงพ่อบุญญาจะมรณภาพ ท่านอายุมากแล้วและป่วยมากด้วย แต่สติปัญญาของท่านก็ยังแหลมคมเช่นเดิม เพราะท่านเป็นผู้ขยันในการฝึกจิต ท่านเป็นผู้ที่มีความสุขในการพัฒนาทางจิตใจ ฉะนั้นแม้สังขารของท่านได้เสื่อมไปตามธรรมชาติของมัน แต่จิตใจของท่านไม่เสื่อม ท่านได้พิสูจน์ให้พวกเราได้เห็น ว่า ความเสื่อมทางร่างกายนั้นเป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้ แต่ความเสื่อมของจิตใจเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ ถ้าหากว่าเราฉลาด และมีความตั้งใจที่จะดูแลรักษาจิตใจของเราไว้

เมื่อปีที่แล้วที่ฝรั่งเศสมีการเก็บสถิติเรื่องโรคอัลไซเมอร์ ผลปรากฏว่า กลุ่มคนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์น้อยที่สุดคือพวกแม่ชี นักวิจัยสรุปว่า ที่เป็นอย่างนั้นเพราะพวกแม่ชียังต้องท่องคำสวดทุกวัน ถ้าพวกเราทั้งหลายต้องการให้สมองของเราดี ก็ให้ท่องคำบาลี ท่องคำสวดทุกวัน ๆ วันละเล็กวันละน้อย เป็นการฝึกสมอง

ผู้เฒ่าทั้งหลายควรต้องสำรวจมรร汪 汪 จะต้องระ汪อะไร กั汪ที่汪จะไม่หงุดหงิดลูกหลานและคนรอบข้าง ถ้าเราคาดหวังให้เขาทำทุกสิ่งทุกอย่างดีเท่าที่เรากต้องการหรือเท่าที่เราเคยทำ เรากัต้องรู้สึกรำคาญเป็นธรรมดา ฉะนั้น เมื่อเราอายุมากแล้ว เราต้องมีเป้าหมายในการปฏิบัติ อย่างน้อยๆ เช่น เราจะไม่รำคาญ ไม่หงุดหงิด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดซ้ำซาก เราต้องมีสติ ไม่ใช่เอาแต่พูดเรื่องเก่าทุกวัน ๆ ต้องพยายามอยู่ในปัจจุบัน จิตใจจะได้สดชื่น มันเป็นธรรมดาของคนสูงอายุ ที่เรื่องเก่าเรื่องเก่าจะแจ่มชัดกว่าเรื่องที่เกิดเมื่อวานนี้หรือเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว เพราะจิตใจจะชอบกลับไปอยู่

ในอดีต เราจึงต้องพยายามดึงกลับมาให้อยู่ในปัจจุบัน เราไม่ต้องไปเอาสัญญาในอดีตเป็นสิ่งปลอบใจหรือเป็นที่พึ่ง แต่ท่านให้เราเอาสติเอาปัญญาในปัจจุบันเป็นที่พึ่งจะดีกว่า แล้วให้เราระลึกอยู่ในเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายอย่างสม่ำเสมอ จิตใจเราก็จะเป็นปกติและมีความสุข แม้ร่างกายอาจจะมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็จะทนได้ ทำให้เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เป็นไร ส่วนคนที่ไม่ปฏิบัติ จะหงุดหงิด ไม่ชอบนั่นไม่ชอบนี่ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนั้น เวลาไม่สบายนิดๆ หน่อยๆ ก็กลัว ต้องวิ่งไปเอายา ยาเม็ดไม่ทันใจก็ต้องใช้ยาฉีด เห็นว่าการฉีดยานี้ดี แล้วบ้านเราก็บ้าเรื่องฉีดยา เป็นอะไรเล็กน้อยอะไรน้อยก็ต้องวิ่งไปฉีดยา ทั้งๆ ที่การฉีดยานี้ถ้าฉีดบ่อยๆ ก็เป็นอันตรายเหมือนกัน

พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่อยู่ในโลกนี้แม้เพียงแค่วันเดียวหรือปีเดียว แต่มีโอกาสได้ทำคุณงามความดี ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ได้สร้างประโยชน์แก่สังคม แก่ชุมชน และแก่ครอบครัว ชีวิตของเขานั้นมีความหมายยิ่งกว่าคนที่อยู่ในโลกถึงร้อยปี ด้วยความเห็นแก่ตัวหรือเอาแต่ความสุขสบาย

ของตนเป็นหลักสำคัญ สนใจแต่ตัวเอง ขอให้ตัวเองมีความสุขให้มาก โดยไม่สนใจผู้อื่นเลย คนเยี่ยงนี้ถึงจะอยู่ในโลก ๑๐๐ ปี ๒๐๐ ปี ก็ไม่เกิดประโยชน์ ไม่ได้สร้างคุณธรรมอันใดให้เกิดขึ้น ฉะนั้นจึงไม่เชื่อว่า คนเรามีอายุยืนแล้ว มันจะดีเสมอไป อายุที่เป็นมงคลนั้นต้องประกอบด้วยการทำเพื่ुकุศลธรรมและประโยชน์ ทั้งเพื่อตนเองและผู้อื่น

อาตมาเคยรับนิมนต์ไปฉันที่บ้านหลังหนึ่งในเมืองอุบล ไปกับพระผู้ใหญ่รูปหนึ่ง เห็นคุณยายคนหนึ่งนั่งรับน้ำมนต์ด้วยความยินดี เมื่อเสร็จพิธีแล้ว ขณะที่เดินออกไป พระผู้ใหญ่ท่านทักยายคนนี้ว่า ยายอายุเท่าไรแล้ว ยายก็ว่า ๙๒ เจ้าคะ ท่านจึงให้พรให้มีอายุถึง ๑๒๐ เตื่อ ยายก็สา...ธุ ดีใจมากที่พระอวยพรให้อยู่ได้ถึง ๑๒๐ ปี อาตมาเองคิดว่า ขนาด ๙๒ ปีก็ยังไม่พอยังไม่อึดมนะ ยังพอใจจะเอาอีกตั้ง ๒๐ กว่าปี บางคนนี้ได้เท่าไรก็ไม่พอ

หากว่าเรามีเป้าหมายในชีวิต การจะมีอายุอยู่ถึง ๑๒๐ ปีก็ดีเหมือนกัน ถ้าเราคิดว่าขณะนี้เรายังเป็นปุถุชนมี

กิเลสอยู่ เรายังไม่ถึงจุดพอดี ยังไม่ถึงจุดปลอดภัย ยังอาจตกนรกได้ อาจเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานได้ เกิดเป็นตุ๊กแก เกิดเป็นงูเห่า หรืออาจเกิดเป็นมดแดงก็ได้ ถ้าเราปล่อยทำบาปทำกรรมเมื่อไหร่ เพราะเรายังไม่ถึงขั้นโสดาบ้น ถ้าคิดได้อย่างนี้ ไม่ว่าจะอายุมากเท่าใด เราก็ยังต้องเร่งทำความเพียร เพื่อเราจะได้พ้นทุกข์ คนประเภทนี้แหละจึงจะกล่าวได้ว่า อยู่ในโลกนี้ยาวนานยิ่งดี เพราะเมื่อมีการปฏิบัติ ชีวิตย่อมมีความหมาย แต่ถ้าเราอยู่ไปวันๆ นอนบ้าง หลับบ้าง ดูทีวีบ้าง คุยเรื่องเพื่อเจ้อบ้าง ชีวิตเราก็ยังไม่ค่อยมีคุณค่า ชีวิตจะมีคุณค่าก็ด้วยความเพียรพยายาม แม้ร่างกายจะอ่อนแอก็ไม่เป็นปัญหา เพราะว่าความเพียรไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถ หากอยู่ที่จิตใจ ไม่ว่าจะอายุ ๗๐ ๘๐ ๙๐ ปี เรายังปฏิบัติได้ เขาพูดเขาทำอะไรไม่ถูกใจ อยากจะว่าเขา ก็ให้อดทนๆ ดูอารมณ์เจ้าของ มันก็แค่อารมณ์ มันก็แค่นั้นแหละ เกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป แค่นี้ก็ชนะได้แล้ว นี่คือการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อยากได้อะไรสักอย่าง โอ...อยาก

ได้เหลือเกิน คิดไปคิดมา แหม...มันก็แค่นั้นแหละ จะเอาไป
ทำไม ค่อยๆ ปล่อยวาง ให้เราค่อยๆ ระวังความโลภ ระวัง
ความโกรธ ระวังความหลงไปเรื่อยๆ นี่เรียกว่าชีวิตได้กำไร
ทุกวัน ถ้าหากว่าเราปฏิบัติได้แล้ว เป็นคนเยือกเย็น เป็นคน
รอบคอบ เป็นคนละเอียดสุขุม เราไม่ต้องไปเรียกใครให้มา
เคารพเราหรอก เขาจะเกิดความเคารพของเขาเอง แล้วเขา
จะมาปรึกษาหารือเราในเรื่องต่างๆ เพราะนับถือที่เราเป็นผู้
ผู้มีปัญญา เป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก เวลาที่เขากำลังหา
ทางออก ไม่รู้จะไปปรึกษาใคร เขาก็อยากจะปรึกษาผู้ใหญ่
ปรึกษาผู้มีความรู้มีประสบการณ์ ถ้าเขามาปรึกษาเรา เรา
ก็ได้บุญมาก ได้ประสานความใกล้ชิดระหว่างคนแก่กับคน
หนุ่มคนสาว ซึ่งจะช่วยให้หมู่บ้านเรามั่นคง

การเป็นผู้เฒ่านี้มีทั้งผลดีและผลเสีย สำหรับพระ
ก็มีเรื่องราวต่างๆ ตั้งแต่สมัยพุทธกาล เกี่ยวกับหลวงตาซึ่ง
เป็นพระที่มาบวชเมื่อแก่ ในพระไตรปิฎกพระพุทธรองค์ทรง
ตรัสว่า เป็นเรื่องลำบากเมื่อผู้เฒ่ามาบวชเป็นพระ การจะ

รักษาวินัยให้ดีเป็นเรื่องยาก การกำกับให้มีกิจกรรมมารยาทที่เรียบร้อยก็ยาก การที่จะรับฟังโอวาทก็ยาก การที่จะได้เป็นธรรมกถึกสอนคนอื่นก็ยาก แล้วพระพุทธองค์ยังตรัสว่า ธรรมชาติข้อที่เด่นมากของหลวงตา คือ การไม่ยอมรับฟังคำแนะนำหรือคำตักเตือน เพราะถือว่าตัวเองรู้แล้ว ท่านว่าข้อนี้ต้องระมัดระวังให้มาก อย่าไปหลงคิดว่า เพียงเพราะเราแก่แล้ว เราย่อมรู้มากกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า เพราะเขาอาจจะรู้หลาย ๆ เรื่องมากกว่าเราก็ได้ ยิ่งในกรณีที่มีคนมาตำหนิหรือว่ากล่าวตักเตือน เราต้องรับฟังด้วยดี ไม่ให้เกิดปฏิกิริยาว่าเขาเป็นใครจึงกล้ามาตำหนิเรา หลวงตาต้องพยายามทำตนเป็นผู้ที่เข้ามาใหม่ ยังมีพรรษาน้อย ถ้าทำได้เช่นนั้น จึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้ใหญ่อย่างแท้จริง แต่ถ้าใครมาว่ากล่าวตำหนิแล้วโมโหโกรธทันที นั่นเรียกว่ายังไม่เป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้นเมื่อเราเป็นผู้เฒ่าแล้ว ก็ต้องเป็นผู้ใหญ่ด้วย ต้องเป็นผู้มีคุณธรรม และการมีคุณธรรมนั้น ไม่ใช่ว่าอยู่เฉย ๆ ก็จะมีเอง มันเป็นเรื่องที่เราจะต้องทำให้เกิดขึ้น



ณ.เนว สามเณรที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา คือ สามเณรราหุล ซึ่งเป็นพระโอรสของพระพุทธเจ้า มีพระสูตรหลายบทที่พระพุทธองค์ทรงอบรมสามเณรราหุล เช่น สมัยที่สามเณรราหุลยังเป็นเด็ก ท่านคุยเล่นกับเพื่อนแล้วพูดเรื่องที่ไม่จริง พระพุทธองค์ทรงอบรมโดยชี้แก้วน้ำซึ่งมีน้ำสักเล็กน้อยเหลืออยู่ที่ก้นแก้ว ทรงถามว่า “ราหุล...เห็นน้ำที่เหลืออยู่ที่ก้นแก้วนั้นไม่มากใช่ไหม” “ใช่พระเจ้าข้า” ทรงสอนว่า ผู้ที่กล้าพูดเท็จหรือพูดเรื่องที่ไม่จริงโดยเจตนา ความเป็นสมณะก็จะเหลืออยู่เพียงนิดเดียว เหมือนกับน้ำที่ยังเหลืออยู่ที่ก้นแก้วใบนั้น จากนั้นพระพุทธองค์ทรงสาธตน้ำในแก้วนั้นออกไป จนเหลือติดแก้วอยู่ไม่กี่หยด ทรงถามว่า “น้ำที่ยังเหลืออยู่ในแก้วน้อยมากใช่ไหม” พระราหุลก็ว่า “น้อยมากพระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสอีกว่า “นี่แหละ...ความเป็นสมณะของผู้ที่กล้าหรือยอมพูดเท็จจะเหลืออยู่แค่นั้น” แล้วท่านได้คว้าแก้วลงจนแทบ

จะไม่เหลือน้ำอยู่เลย รับสั่งว่า “นี่แหละความเป็นสมณะของผู้ที่ยอมหรือกล้ำพุดเท็จ” พระพุทธองค์ทรงสอนว่า การพุดโกหกการพุดเท็จนั้นเป็นกิเลสที่ร้ายแรง เพราะสมณะที่กล้ำโกหกกล้ำพุดเท็จนั้น จะกล้ำทำบาปอื่นๆ ได้ทุกอย่าง ฉะนั้นจึงต้องระวังให้มาก พระพุทธองค์ถามราหุลว่า “ราหุล... กระจกเงามีไว้เพื่ออะไร” พระราหุลตอบว่า “มีไว้เพื่อส่องดูพระเจ้าข้า” จึงทรงสอนว่า “เราต้องส่องดูตัวเองด้วย เอาจิตใจเป็นกระจกเงา ก่อนจะทำ จะพุด จะคิดอะไร ต้องสำรวจตรวจตราว่า ทำเพื่ออะไร พุดเพื่ออะไร คิดเพื่ออะไร จิตใจเป็นบุญหรือเป็นบาป” นี่คือตัวอย่างที่พระพุทธองค์ทรงอบรมสามเณรราหุล

สามเณรที่เก่ง ๆ ในสมัยพุทธกาลมีมากมาย หลากรูปแบบบรรลุโสดาบัน ที่เป็นพระอรหันต์ก็มี ขณะที่กำลังโกนศีรษะเป็นครั้งแรกในการบรรพชา ท่านก็รับ **ปัญจกัมมัฏฐาน** เกศา โลมา นกขา ทันตา ตะโจ ขณะกำลังพิจารณาเกศาอยู่ก็มีหลายรูป ที่บรรลุตอนนั้นเลยตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ สามเณรรูปหนึ่งที่บรรลุในลักษณะนั้น ได้ไปรับใช้ครูบาอาจารย์

ท่านนอนห้องเดียวกับอาจารย์ แม้จะเพิ่งบรรลुเป็นอรหันต์ โดยไม่ได้บอกอาจารย์ ท่านยังนั่งสมาธิตลอดคืน ขณะที่อาจารย์หลับไปแล้ว เมื่ออาจารย์ลุกขึ้นตอนตี ๓ ตี ๔ ซึ่งยังมีตอยู่ อาจารย์นึกว่าสามเณรยังไม่ลุก ก็ถือพัดจะไปปลุกสามเณร พัดเกิดทิ่มเข้าตาสามเณร สามเณรไม่ร้องและไม่พูดอะไรเลย กลับเอามือข้างหนึ่งปิดตาไว้ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งอุปัฏฐากอาจารย์ เอน้ำไปถวายอาจารย์ ด้วยมือเดียว อาจารย์ไม่พอใจ บอกว่าสามเณรไม่เรียบร้อย การถวายน้ำต้องใช้ ๒ มือ สามเณรจึงต้องอธิบายว่าทำไมถวายมือเดียว อาจารย์จึงรู้สึกละอายแก่ใจ ไม่รู้ว่าลูกศิษย์ได้บรรลुเป็นอรหันต์แล้ว จิตใจช่างเยือกเย็นเหลือเกิน ครูบาอาจารย์ว่าอย่างไรก็ไม่โกรธ เพราะกิเลสท่านไม่เหลือแล้ว

สามเณรอีกรูปหนึ่งระหว่างเดินธุดงค์ เห็นความยากำลังฝึกอบรมข้าง ก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า ถ้าคนเราฝึกข้างได้ ทำไมจะฝึกจิตใจตนเองไม่ได้ ท่านจึงเกิดกำลังใจในการปฏิบัติ จนพันทูกษ์พันกิเลสได้ในที่สุด จิตใจของผู้ที่มีความ

พร้อมและสงบแล้ว ไม่ว่าจะเดินดูดวงค์หรือในชีวิตประจำวัน
สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบนั้น แทนที่จะรู้สึกว่าเป็นอุปสรรค กลับ
เห็นว่าเป็นสิ่งที่สอนธรรมะเสียมากกว่า เพราะจิตใจพร้อม
ที่จะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาของ
ทุกสิ่งทุกอย่าง สามเณรหลาย ๆ องค์ไม่ได้บรรลุในขณะที่นั่ง
สมาธิ หากการนั่งสมาธิทำให้จิตใจท่านมีกำลัง เมื่อออกไป
ในโลกภายนอก การเห็นหรือได้ยินอะไรสักอย่าง อาจเป็น
จุดกระตุ้นปัญญาให้เห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจนและปล่อย
วางกิเลสได้

พระสารีบุตรเป็นอาจารย์สอนเหล่าสามเณร และ
ท่านเมตตาสามเณรมาก ท่านได้รับการยกย่องว่าไม่ถือตัว
ถือตน ดังเรื่องทีอรรถกถาอาจารย์เล่าว่า วันหนึ่งสามเณร
น้อย อายุแค่ ๗ ขวบ ไปตักเตีอนพระสารีบุตรว่า ท่านปล่อย
ชายผ้าสังฆาฏิให้หย่อนยานและนุ่งผ้าสบงไม่เป็นปริมณฑล
พระสารีบุตรรับคำตักเตีอนของเณรน้อยด้วยความเคารพ
โดยไม่ได้ถือตนว่าท่านเป็นอัครสาวกของพระพุทธเจ้า ทำไม

สามแฉกร้อย ๗ ขวบ จึงกล้ามาตักเตือนท่าน นอกจากไม่ได้คิดอย่างนั้นแล้ว ท่านยังกลับขอบคุณผู้มาเตือนด้วยความหวังดีด้วย ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีมาก

อาตมาขอเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟังเล็กน้อย เรื่องการบวชเป็นสามเณรของอาตมา ซึ่งไม่ได้บวชตอน ๗ ขวบ แต่มาบวชที่เมืองไทยตอนอายุ ๒๑ ปี คือ เมื่ออายุ ๒๐ ปี อาตมาเป็นปะขาวอยู่ที่อังกฤษตลอดพรรษาเป็นเวลา ๔ เดือน เมื่อมาถึงวัดป่าพง อาตมาจึงอยากจะบวชเร็วๆ แต่ถ้าใครอยากบวชเร็วๆ หลวงพ่อก็จะให้บวชช้าๆ ท่านถามว่า “ฉอน... ฉอน... อยากบวชไหม” “*อยากบวชครับ*” “อยากบวชก็ไม่ให้บวช” ต่อมาท่านถามอีกว่า “ฉอน... ฉอน... อยากบวชไหม” “*ไม่อยากบวชครับ*” “ไม่อยากบวชก็ไม่ต้องบวช” จนในที่สุดเราจึงเกิดปัญญา “ฉอน... ฉอน... อยากบวชไหม” อาตมาจึงบอกว่า “*แล้วแต่หลวงพ่อกับ*” “อืม...” ท่านพอใจ คำๆนี้มีประโยชน์มากซึ่งอาตมาก็ได้ใช้มาโดยตลอด คือ “*แล้วแต่หลวงพ่อ*”

สมัยนั้นมีปะขาวจำนวนมาก อาตมาเป็นฝรั่งคนเดียวในกลุ่มปะขาว ๗-๘ คนที่จะได้บวชเณรพร้อมๆ กัน นอกจากนั้นเป็นปะขาวชาวไทย กลางคืนต้องไปซ้อมที่กุฏิท่านอาจารย์ชู อาตมาใจร้อนอยากบวชมากจึงท่องคำบวชได้ภายในวันเดียว ทำให้เพื่อนๆ ลำบาก ไปซ้อมแต่ละวันก็ทรมาณใจ เพราะอาตมาท่องคล่องแล้วตั้งแต่วันแรก แต่องค์อื่นๆ นี่ท่องได้ไม่กี่คำก็ลืมแล้ว ซ้อมกันคืนหนึ่ง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ได้แต่ปลอบใจกันว่า อีกไม่นานเราจะได้เป็นสามเณรกันแล้ว

ในสมัยนั้นมีพระฝรั่งชื่อท่านปมุตโต ญาติโยมบางคนอาจจะจำท่านได้ เป็นชาวออสเตรเลีย เป็นช่างที่เก่งมาก ท่านเป็นผู้ที่สร้างเมรุเผาศพข้างหน้า แล้วก็สร้างกุฏิหลวงพ่อกี่ถ้ำแสงเพชร ฝีมือท่านดีมาก หลวงพ่อชอบเรียกมาใช้งานที่ละเอียดปราณีต เผอิญช่วงนั้นท่านมีนิวไนต์ต้องลงไปผ่าที่กรุงเทพฯ หลวงพ่อเรียกอาตมาซึ่งตอนนั้นยังเป็นปะขาวมาบอกว่า อยากจะให้ฉอนติดตามท่านปมุตโต

ไปกรุงเทพฯ ไปเป็นเพื่อนและเป็นลูกศิษย์คอยดูแลท่าน
ที่โรงพยาบาล ซึ่งใจหนึ่งเราก็มองใจว่าหลวงพ่อดีใจที่จะ
ให้เราช่วย แต่อีกใจหนึ่งก็เสียใจ เพราะถ้าไปกรุงเทพฯ ก็
จะไม่ได้บวชสามเณร แต่อาตมาก็ต้องยอม ที่จริงแล้วท่าน
ปมุตโตก็เป็นผู้ที่มีบุญคุณต่ออาตมา เพราะท่านเป็นเหมือน
พี่เลี้ยงของอาตมา จึงเป็นโอกาสดีที่จะได้ตอบแทนบุญคุณ
ท่าน อาตมาจำได้ว่าท่านปมุตโตกับอาตมานั่งรถไฟชั้น ๓
ลงไปกรุงเทพฯ ประมาณเดือนมีนา อากาศร้อน ท่านปมุตโต
ต้องทนทรมาณด้วยความปวด ท่านอดทนมาก อาตมา
นั่งอยู่กับท่านในที่แคบมาก คนบนรถไฟก็แน่น มีผู้หญิง
ผมยาวคนหนึ่งมานั่งด้านหลังอาตมา เขาคงวังงจึงนั่ง
เอียงไปมา อาตมากลัวมากกว่าจะไปถูกผมผู้หญิงคนนี้
อาตมายังเป็นปะขาวแต่ก็กลัวจะถูกผมผู้หญิง ทำเอานอน
ไม่หลับทั้งคืน กลัวจะบาปถ้าโดนผมผู้หญิงคนนั้น หลวงพ่อ
ท่านก็มาในรถไฟขบวนนั้นเหมือนกัน เพราะท่านลงมาตรวจ
โรคเบาหวาน พอถึงกรุงเทพฯ หลวงพ่อรับนิมนต์ไปฉันที่

บ้านลูกศิษย์ เราก็เลยได้ไปกับหลวงพ่อ ...นี่ยังไม่ถึงเรื่อง
บวชเณรนะ เอาเรื่องปะชวาก่อน... อาตมาตื่นตื่นมากที่ได้
ไปกับหลวงพ่อ มีพระเถระอีกรูปหนึ่ง กับท่านปมุตโต รวม
เป็นพระ ๓ องค์กับอาตมาอีก ๑ คน ต้องนั่งฉันกับหลวง
พ่อในห้องที่มีแต่เรา ๔ คน ตื่นตื่นมาก กลัวจนทานไม่ลง
แล้วอาตมาก็นั่งตรงข้ามกับหลวงพ่อเสียด้วย ท่านให้พร
แล้วโยมก็ออกไปข้างนอก อาตมาจะต้องพยายามทำทุกสิ่ง
ทุกอย่างให้เรียบร้อย อาตมามีกลัวอยู่ในกาละมัง กำลัง
จะปอกกล้วยเพื่อตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพราะรู้ว่าถ้าทานกล้วย
เหมือนโยมจะผิดข้อวัตร อยากจะให้หลวงพ่อเห็นเหมือนกัน
ว่าเรารู้จักข้อวัตรปฏิบัติ หลวงพ่อกลับมองตาเขียว “ฉอน...
อย่าไปทำอย่างนั้นเลย” เราก็ตกใจ เอ... ทำอะไรผิด
หรือเปล่า แต่คิดว่ามันน่าจะถูกนะ ที่จะหั่นกล้วยเป็นชิ้น ๆ
ไว้ก่อน ท่านบอกว่า “อย่าไปทำอย่างนั้นเลย อย่าเพิ่งปอก
กล้วยเลย” อาตมาถามว่า “ทำไมครับหลวงพ่อ” ท่านก็ตอบ
ว่า “มันจะไม่อร่อย” ท่านบอกเคล็ดลับว่า ผลไม้เนี่ยยังไม่ต้อง

ปอกไว้ก่อน มันจะไม่อร่อย ต้องปอกแล้วทานเลย ทานพูดแบบยิ้มๆ ล้อเราเล่นนิดๆ

หลังจากพาพระไปศิริราช อาตมาก็ไปพักที่วัดบวรฯ เปลี่ยนชีวิตจากปะขาวอยู่ในป่า มาเป็นปะขาวอยู่ในป่าคอนกรีตในเมืองหลวง รู้สึกทรมานใจมาก แต่มีดีอยู่อย่างหนึ่งคือ มีโยมฝากปัจจัยมาหนึ่งพันบาท บอกว่าถ้าพระท่านต้องการอะไรก็ให้ช่วยซื้อถวาย ฉะนั้น เราก็เลยมีความสุขตอนเช้าข้ามแม่น้ำไปอีกฝั่ง ไปซื้อขนมซื้อไอศกรีมถวายพระทุกวัน คือตอนอยู่วัดปะขาวก็ไม่มีสตางค์ ตอนเป็นโยมก็ไม่เคยมีโอกาสดำบุญกับพระ ตอนนี้เป็นปะขาวที่มีสตางค์ถึงจะไม่ใช้สตางค์ของเรา มันก็ยังมีความสุขที่ได้ทำบุญทุกวัน

แต่ความทุกข์ก็มีอยู่เหมือนกันในช่วงนั้น ปีนั้นหลวงพ่อก็ไปอังกฤษนาน ๒ เดือน ถ้าเรากลับวัดไม่ทัน ถ้าหลวงพ่อก็ไปอังกฤษก่อนที่จะบวชสามเณรให้เรา เราก็ต้องรออีกนาน เป็นปะขาวมานานหลายเดือนแล้ว แหม...อยากจะครองผ้าเหลืองกับเขาบ้าง นอกจากนี้ ยังมีอีกเรื่องที่

ทำให้ใจไม่ดี รู้สึกเป็นอับมงคล คือ ขณะอยู่ที่วัดบวรฯ
อาตมาได้ขอยืมผ้าจีวรของพระเพื่อไปหัดครองผ้า คิดว่า
เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมทุกอย่าง ที่นี้ห้องที่อยู่ยุ่งเยอะ
อาตมาจึงจุดยากันยุงตอนกลางคืนแล้วเปลอหลับไป ตื่น
ขึ้นมาเพราะได้กลิ่นไหม้ รีบเปิดไฟ ตายแล้ว... ผ้าจีวรที่ยืม
มากำลังไหม้อยู่ รีบวิ่งไปเอาน้ำมาดับก็ไม่ทัน ไฟไหม้หมด
ทั้งผืนเลย เกิดน้อยใจตัวเอง คิดว่านี่เป็นกลางไม่ดีหรือเปล่า
ชาตินี้คงจะไม่มีบุญที่จะได้ครองผ้าเหลืองเสียแล้ว เกือบจะ
ร้องไห้เลย เป็นบาปเป็นกรรม ได้ผ้าเหลืองมาแค่วันเดียว
ก็ไหม้หมด ชาตินี้คงจะต้องเป็นปะขาวตลอดชีวิตกรรมัง

ตอนนั้นท่านปมุตโตผ้าตัดเรียบร้อยแล้ว แต่แผล
อีกเสบก็เลยต้องอยู่นานกว่าที่คิด อาตมากำลังจะหมดหวัง
พอดีอาจารย์ชาควโรกับอาจารย์บุริโสมาเยี่ยม ท่านเพิ่งมา
จากออสเตรเลีย อาจารย์ชาควโรบอกว่า “ที่จริงผมอนอยู่ที่
ที่นี่ก็ไม่ได้ทำอะไรแล้ว กลับวัดดีกว่า” อาตมาจึงกราบ
๓ ครั้ง “ครับ ๆ” เพราะอาตมาไม่กล้าจะกลับวัดตามอำเภอใจ

เพราะหลวงพ่ot่านสั่งให้อยู่ แต่เมื่อมีพระผู้ใหญ่อนุญาต เราจึงรีบกลับไปวัด ก่อนที่หลวงพ่oจะไปอังกฤษไม่กี่วัน กลับไปได้วันสองวัน อาตมาไปทำความสะอาดกุฏิหลวงพ่o ตอนบ่าย ท่านก็ว่า “ฉอน... พร้อมหรือยัง” “พร้อมแล้วครับ” “เข้าโบสถ์เสีย” มันปุบปับมาก อาตมาวิ่งกลับกุฏิไปเอา ผ้าจีวร ริงขึ้นโบสถ์ แล้วก็ได้บรรพชาเป็นสามเณร มีความสุขมาก

เป็นสามเณรได้สักพัก หลวงพ่oไม่อยู่ ท่านก็ให้มา อยู่กับอาจารย์ชาคโรที่วัดนานาชาติ อาจารย์ชาคโรเป็น เจ้าอาวาสที่นี่ รู้สึกว่าบรรยากาศในวัดคึกคักขึ้น มีอะไร เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหลายอย่าง ก็เลยเกิดศรัทธา คิดอยากจะมาจำพรรษาที่นี่ ปีนั้นอาตมาเป็นสามเณรจำ พรรษาอยู่ที่นี่ หลวงพ่oไปจำพรรษาอยู่บ้านก่อน อาจารย์ ชาคโรพาไปกราบ อาตมาจึงเรียนท่านว่า ครึ่งพรรษาที่เหลือ อยู่ ๖ อาทิตย์นี้ จะขออนุญาต ๑. ไม่พูด และ ๒. ฉันทก บาตรตลอด ๔๐ กว่าวันนี้ หลวงพ่ot่านก็ว่า “อย่าเป็นพระ

อรหันต์เร็วทันนะ เดี่ยวจะไม่มีเพื่อน ใจร้อน คิดว่าจะทำนั้น ทำนี้จะได้เป็นเร็ว มันไม่ถนัดอย่างนั้น” แต่เราก็ยังรักษาข้อวัตรนั้นอยู่ดี

อาตมาว่าการงดพูดเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่ดีที่สุด เพราะได้อานิสงส์หลายอย่าง เราจะรู้ตัวว่า ๙๐% ของสิ่งที่เราเคยพูดตามปกตินั้น จริงๆ แล้วไม่จำเป็นต้องพูดก็ได้ การงดพูดเรื่องเหลวไหลเรื่องไม่จำเป็น ช่วยให้รู้สึกสงบ ไม่ค่อยคิดอะไร ทำมาได้ ๓-๔ วัน ก็คิดว่าจะสามารถรักษาข้อวัตรนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงวันออกพรรษา เพราะมีความสุข สมัยนั้นพ่อสมพรจะเอานมถั่วเหลืองมาชงกาแฟถวายพระที่นี้ทุกเช้า ในวันออกพรรษาพระเณรทุกรูปต้องขึ้นธรรมาสน์เทศน์ให้โยมฟัง เป็นธรรมเนียมที่พ่อสมพรจะต้องชงกาแฟให้แก่เป็นพิเศษ เพื่อพระจะได้กล้าขึ้นธรรมาสน์ อาตมางดพูดมาตั้ง ๔๐ กว่าวัน ฉันทกาแฟของพ่อสมพรเข้าไป ๒ แก้ว ตอนดึกๆ นี้นั่งในศาลาไม่ติดเลย ต้องลุกออกไปข้างนอก ต้องหาเพื่อน ต้องการพูดต้องการคุย เพราะยังอีกนานกว่าอาตมา

จะขึ้นธรรมมาสน์ จะต้องหาพระเถรมาคุยให้ได้ ให้มาฟังเรา พูด ๆ ๆ พูดกับองค์หนึ่งแล้วก็ยังไม่อึม ต้องคุยต่อ จะคุยกับใครก็ได้ ขอให้มืหูฟังเราได้ พระเถรก็พอจะทราบว่าจะอาตมาเกิดอาการต้องพูด เห็นอาตมาอยู่ตรงไหน ก็ต้องหลีกไปทางอื่นหรือหลบเข้าป่าไป กลัวจะต้องฟังสามเถรชยสาโรเทศน์ หลังจากไม่ได้พูดตั้ง ๔๐ วัน คือนั้นอาตมาพูดไม่หยุดตั้ง ๖-๗ ชั่วโมง อย่างนี้เรียกว่าไม่พอดี

หน้าหนาวต่อจากนั้น อาตมาก็ไปอยู่ที่หน้าโพธิ์ เพราะอยากจะไปอยู่ตามสาขาในที่เงียบ ๆ อยากจะฝึกพูดภาษาไทยภาษาลาว สมัยนั้นหน้าโพธิ์เงียบมาก แต่ที่วัดกลับไม่เงียบเพราะมีสามเถรน้อยจำนวนมาก สามเถรน้อยรูปหนึ่งไม่ชอบอาตมา ไม่รู้ว่าเพราะอะไร อาจจะเป็นเพราะอาตมาเป็นฝรั่งกระมัง พยายามกวนอาตมาทุกอย่าง อาตมาอยากเดินบิณฑบาตคนเดียวจะได้สงบ ก็จะออกแต่เช้าขณะที่องค์อื่นยังไม่พร้อม จะได้เดินล่วงหน้าไปคนเดียว พอเถรรูปนี้ทราบก็วิ่งตามจนเกือบจะเหยียบสองเท้าอาตมา บางทีก็จะเอาบาตร

มาทำเป็นกลอง ทำเสียงดัง วางกระโถนวางกาน้ำ ก็วางให้ทุกองค์แต่ไม่วางให้อาตมา ทำทุกเรื่องที่น่ารำคาญ เราก็พยายามยิ้ม ไม่แสดงอาการอะไรออกมา อยู่ด้วยความอดทน ต่อมาอีกเกือบสามปี อาตมาไปสังฆทานวัดป่าคือตอนนั้นเนรรูปนั้นเป็นเนรใหญ่แล้ว พอเห็นอาตมาก็วิ่งเข้ามารับบริวาร ล้างเท้าให้แล้วก็ขอขมา เขาลำบากบาปสมัยที่อยู่ด้วยกัน “สมัยนั้นผมคือ ผมทำบาป ผมขอโทษด้วย” เรื่องก็เลยระงับไป

อาตมายังจำได้ว่าพรรษานั้นมีสามเณรชื่อเชียวที่ไม่อยากบวชแต่แม่ให้บวช เลยไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติสักเท่าไร มาถึงกลางพรรษาหลวงพ่อกุญก็ยอมแพ้ให้วิฑูเอาไปฟังคนเดียว ยอมปล่อยให้นอนฟังวิฑูดีกว่าให้ไปกวนคนอื่น คืนวันออกพรรษา หลวงพ่อกุญกับพระเณรนั่งล้อมวงแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน มีตะเกียงเจ้าพายุอยู่ตรงกลาง เราก็นั่งกันอุ่นสบาย สัตว์เล็กสัตว์น้อย เช่นแมงเม่าก็บินเข้ามาเล่นไฟ สามเณรเชียวที่นั่งอยู่ตรงนั้น

คงมัวแต่คิดว่าพຽ່ງนี้จะได้ลาสิกขาแล้ว เลยไม่ค่อยมีสติ ฟังไปก็พลอยหีบแมงเฒ่าเข้าปากไปโดยไม่รู้ตัว เราก็นึกขำอยู่

ที่จริงเรื่องในสมัยที่อาตมาเป็นสามเณรยังมีอีกมาก อาตมาเป็นสามเณรอยู่ ๑ ปีกับ ๒ เดือน จึงได้อุปสมบท พร้อมกับสามเณรอีก ๓ รูป องค์ที่หนึ่งคืออาจารย์ญาณธมโม อาตมาเป็นองค์ที่สอง อาจารย์วชิโรเป็นองค์ที่ ๓ และอาจารย์เขมะนันโธเป็นองค์ที่ ๔ เรามีความภาคภูมิใจมากกว่าตั้งแต่มีชาวตะวันตกมาอุปสมบทที่นี่ เราเป็นรุ่นแรก หรือรุ่นเดียวที่ไม่มีใครลาสิกขालะย ตอนนี่ ๒๐ พรรษาแล้ว ก็ยังมีนคงทั้ง ๔ รูป

สำหรับวันนี้ก็จบ ณ ฒ จุ ออกพรรษาไม่รู้จะจบ หรือเปล่า มีหลายอักษร ก็ณัฐละ ๒-๓ อักษร เออละ วันนี้ ก็ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

“ณ.เณร ไม่มอง”



ที่มากรรมเทศนา

ธรรมเทศนา โดย พระอาจารย์ชยสาโร

หมวด “ญ”

จากเรื่อง *หญิงเก่งในพุทธกาล* เทคน์ ณ บ้านพอ ปี ๒๕๔๖

หมวดอักษร อื่นๆ

เทคน์ ณ วัดป่านานาชาติ ปี ๒๕๔๒

ขอบคุณและอนุโมทนา

คุณสุภาวดี จันทรทัต ณ อยุรยา

ผู้ถอดเทปและพิมพ์ต้นฉบับ “ก ข ค ผ ง” และ “จ ฉ ช ฐ ฒ ณ”

คุณศศิธร ลีลาเอียร

ผู้ตรวจทานต้นฉบับ “ก ข ค ผ ง”

คุณจุฑามาศ โกมลวิฒนชัย, คุณสิบพร สีหไสภณ

ผู้ตรวจทานต้นฉบับ “จ ฉ ช ฐ ฒ ณ”

คุณวรพฐ ไทยเหนือ

ผู้ถอดเทปและพิมพ์ต้นฉบับ “ญ”

คุณศศิธร ลีลาเอียร

ผู้ตรวจทานต้นฉบับ “ญ”



ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดปานานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทบวงมหาดไทยอนุญาติให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก

๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่าง ๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน

๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริดา ทักศนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนปมเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะแจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

